અનુક્રમણિકા

	પ્રવેશક	૭
૧	કબજિયાત	૩
૨	અજીર્ણ	૮
૩	ઝાડા	૧૩
૪	મરડો	૨૪
૫	સંગ્રહણી	૩૦
૬	આફરો—નાગબંધ વાયુ	૩૪
૭	ચૂંક	૩૫
૮	મોળા [શુળ]	૩૭
૯	અમ્લપિત્ત	૪૦
૧૦	અરુચિ	૪૨
૧૧	ઊલટી	૪૪
૧૨	કૃમ	૪૭
૧૩	આંતરડાંનાં કૃમ	૫૨
૧૪	આંતરડાંમાં પાંડુરોગ	૫૪
૧૫	જ્વર-તાવ	૫૯
૧૬	વિષમ જ્વર-મેલેરિયા	૬૫
૧૭	જીર્ણજ્વર	૭૪
૧૮	ટાઇફોઇડ તાવ	૭૬
૧૯	ટાઇફોઇડ તાવની માવજત	૭૯
૨૦	ઇન્ફ્લુએન્ઝા	૯૦
૨૧	નિમોનિયા—ન્યૂમોનિયા	૯૧
૨૨	[illegible]	૧૦૧
૨૩	[illegible] તાવ	૧૦૩

૨૪	તાવમાં પાળવાના કેટલાક નિયમો ...	૧૦૪
૨૫	જ્વરનાં અસાધ્ય લક્ષણો	૧૦૯
૨૬	ઓરી	૧૧૧
૨૭	બળીઆ-શીતળા-શીળી	૧૧૪
૨૮	અછબડા	૧૨૦
૨૯	ગાલપચોળિયાં	૧૨૧
૩૦	મરકી-પ્લેગ	૧૨૨
૩૧	હડકી ઉધરસ-કુકડિયા ખાંસી ...	૧૨૭
૩૨	કોલેરા	૧૩૧
૩૩	સળેખમ	૧૩૭
૩૪	માથું દુખવું	૧૪૦
૩૫	ઉધરસ-ખાંસી	૧૪૪
૩૬	ગંધિવા	૧૪૮
૩૭	નજ્લો-ગઠિયો વા	૧૫૩
૩૮	પથરી	૧૫૮
૩૯	બરોળ	૧૬૩
૪૦	હરસ	૧૬૬
૪૧	કમળો	૧૭૧
૪૨	પાંડુરોગ	૧૭૪
૪૩	સુકતાન	૧૭૯
૪૪	ક્ષય	૧૮૫
૪૫	દમ-શ્વાસ	૧૯૯
૪૬	મધુપ્રમેહ	૨૦૯
૪૭	અશક્તી	૨૧૪
૪૮	ચાઠી-વિસ્ફોટક	૨૧૭
૪૯	પરમિયો	૨૨૩
૫૦	ચાંદી	૨૨૭
૫૧	પ્રદર	૨૨૯

૫૨	આંખના રોગો	૨૩૪
૫૩	દાંતના રોગો	૨૪૩
૫૪	કાનનાં દરદો	૨૪૭
૫૫	અંડવૃદ્ધિ	૨૫૨
૫૬	વાગો	૨૫૫
૫૭	પત	૨૫૭
૫૮	પનુર્વા	૨૬૦
૫૯	સર્પદંશ	૨૬૨
૬૦	ઉંદરડું-વાઇ	૨૬૭
૬૧	સ્ત્રીઓના કેટલાક સામાન્ય રોગો .	૨૭૦
	(૧) અટકવું ...	૨૭૦
	(૨) કેડ દુખવી .	૨૭૩
	(૩) ઉલટી	૨૭૬
	(૪) વગરપ્રદર	૨૭૭
	(૫) ગર્ભાશયના રોગો . .	૨૭૮
	(૬) યોનિકંદ-ગર્ભાશય અંશ	૨૭૯
	(૭) હિસ્ટીરિયા ..	૨૮૩
૬૩	ગર્ભમાં સ્ત્રીના રોગો	૨૮૬
૬૪	[illegible]	૨૯૫
૬૫	[illegible] [[illegible]] . ..	૩૦૧
૬૬	[illegible]	૩૦૭
૬૭	[illegible]	૩૧૮
૬૮	[illegible]	૩૨૧
૬૯	[illegible]	૩૨૪
૭૦	[illegible]	૩૩૧
૭૧	[illegible]	૩૩૪
૭૨	[illegible] ..	૩૩૭
૭૩	[illegible]	૩૪૦
૭૪	[illegible]	૩૪૩
૭૫	[illegible] .. .	૩૪૭

પ્રવેશક

પરમ માનનીય ડૉ ચંદુભાઇ (ભરૂચ) ના આગ્રહથી ' વિકાસ ' માટે મે " ઘરગથ્થુ વૈદુ " ઉપર લેખમાળા શરૂ કરી હતી જેમ જેમ વિકાસ મા લેખો પ્રસિદ્ધ થતા ગયા તેમ તેમ મારી ઉપર અને શ્રી ચંદુભાઈ ઉપર તેની પ્રશંસાના પત્રો આવતા ગયા અને લખવાનો મારો ઉત્સાહ પણ પરિણામે વધવા લાગ્યો થોડાક હપ્તા પ્રસિદ્ધ થયા પછી ઓર્ડિનન્સ રાજ્ય આવ્યુ અને વિકાસ' બંધ પડયુ આ લેખક પણ નવ મહિના માટે વીસાપુર જેલમા જઇ આવ્યો જેલમા અવારનવાર ઘણા મિત્રો મને આ વિષય ઉપર પૂછપરછ કરતા હતા બધા સ્નેહીઓના આગ્રહથી આ અને આહારના વિષય ઉપર થોડાક વ્યાખ્યાનો મે જેલમા આપેલા જેલમાથી છૂટતી વખતે પણ ઘણા ભાઇઓએ ' ઘરગથ્થુ વૈદુ ' ની લેખમાળાને પૂરી કરી પુસ્તકાકારે પ્રસિદ્ધ કરવા આગ્રહ કર્યો હતો એટલે જેલમાથી છૂટીને આ લેખમાળા લખી નાખી અને ભાઈ રણછોડજી મીસ્ત્રીના આગ્રહને વશ થઇ તુરત જ છાપવા પણ આપી દીધી પરિણામે આ પુસ્તક આજે સમાજ આગળ રજૂ થઇ શકયુ છે

ઘરગથ્થુ દવાઓ

સુધારાના આગમન સાથે ઘણી સારી વસ્તુઓ આપણે ભૂલ્યા છીએ પ્રથમ કુટુંબમા કોઈ માદુ પડતુ તો ઘરના ડોશીમા તેની

દવાઓ કરતાં અને સારું થઇ જતું હતું. નાનાં બચ્ચાં માટે તો ડોશીમાની દવાઓ અકસીર જ હતી. ગામમાં આવી એકાદ બે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જાણનારી ડોશીઓ હોય જ. હવે તે જમાનો રહ્યો નથી. સાધારણ ચૂંક આવતી હોય તો ચલો વૈદ્યને ઘેર અથવા ડૉક્ટરને ઘેર. ઘણાએ નિરુપયોગી વિષયો કન્યાશાળામાં અને ફિમેલ કૉલેજોમાં શીખવવામાં આવે છે. દરદીની સારવારનો કે સાદી દવાઓનો ભણતરમાં સમાવેશ થતો નથી એ શોચનીય છે. ગૂજરાતી સાત ચોપડીઓ ભણેલી વહુઓને અંચળ કે સાજીખારનું ભાન નથી. આ તો ભણેલાંની વાત. ગામડાંમાં તો ભણતરે નથી અને વૈદ્ય ડૉક્ટરો પણ નથી. " લેભાગુ વૈદ્યો " પણ આપણા દેશમાં ઘણા ઓછા છે. પરિણામે, સાધારણ દરદોની દવાઓ માટે ગામડાંનાં સ્ત્રીપુરુષો મોટાં શહેરોમાં જઈ વૈદ્ય ડૉક્ટરોની દવા કરાવવા દોડધામ કરી મૂકે છે. એટલે ઘરગથ્થુ વૈદાનું સહેજસાજ જ્ઞાન જો હોય તો ઘણી તકલીફમાંથી બચી જવાય એમ મારું માનવું છે. 'स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्' અર્થાત્ આ નજીવા જ્ઞાનથી ભયંકર આફતોમાંથી ઊગરી શકાશે.

આરોગ્ય

ચરકસંહિતા (ઈ. સ. પૂ. ૩૦૦) માં અગ્નિવેશ પુનર્વસુને એક પ્રશ્ન કરે છે કે 'રોગમાંથી મુક્ત શી રીતે રહેવાય ? અર્થાત્ અરોગી કેમ રહેવાય ?' આના ઉત્તરમાં પુનર્વસુ મહારાજે એ કુશાગ્રબુદ્ધિ શિષ્યને બે સુંદર શ્લોકો દ્વારા આ વાત સમજાવી છે. આ રહ્યા એ બે શ્લોકો:–

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी स भवत्यरोगः ॥
मतिर्वचः कर्मसुखानुबन्धी सत्त्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः ।
ज्ञानं तपः तत्परता च योगे यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगाः ॥
(चरक संहिताः शा. स्था. अ. २)

અર્થ—

જે માણસનો આહાર તેમ જ વિહાર હિત છે, જોઇ વિચારીને જે કામ કરનાર છે, વિષયોમાં જેને આસક્તિ નથી, જે દાતા છે, જિતેન્દ્રિય છે, સત્ય બોલનાર છે, ક્ષમાવાન છે, આપ્તોની સેવા કરનાર છે—એવા માણસને રોગો થતા નથી.

જેનાં મતિ, વચન અને કર્મ સુખાનુબંધી છે, જેનું મન પોતાના કહ્યામાં છે અથવા વશમાં છે, જેની બુદ્ધિ વિશદ છે, જે જ્ઞાનયુક્ત છે, તપસ્વી છે અને યોગમાં જેની તત્પરતા છે—એવા માણસને રોગો થતા નથી.

(ચરક સંહિતાઃ શા. સ્થા. અ. ૨)

આ બે શ્લોકોને હું તો આરોગ્યની ચાવીરૂપ જ ગણું છું. હજારો ગ્રંથોમાં જે ન કહી શકાય તે આ બે શ્લોકોમાં કહેવામાં આવ્યું છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં માનસશાસ્ત્રનો ઉપયોગ તો હજી હમણાં જ થવા લાગ્યો છે, પરંતુ બે હજાર વર્ષો પૂર્વે ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં માનસશાસ્ત્રને સ્થાન હતું એ જોઇ શકાય એવી વાત છે. આરોગ્ય વૈદ્ય ડૉક્ટરોની બાટલીઓમાં નથી રહ્યું, તંદુરસ્તી એ બહારથી સુંદર દેખાતી શીશીઓમાં નથી ભરેલી. યોગ્ય આહારવિહાર, આપ્તોએ ઉપદેશેલ સદ્‌વૃત્ત અનુસાર આચરણ અને મન તથા આત્માની શાંતિ માટે તપ, યોગ, સંયમ ઇત્યાદિનું અનુષ્ઠાન—આટલું જ્યાં હોય ત્યાં જ આરોગ્યનો વાસ હોય. આરોગ્ય એ સ્થૂલ નથી પણ સૂક્ષ્મ છે. એકલા ખાવાપીવાથી આરોગ્યપ્રાપ્તિ નથી થતી. મનની શાંતિ વિના પૂર્ણ આરોગ્ય શક્ય જ નથી અને સદાચાર (દમ, યમ, નિયમ, યોગ, તપ ઇત્યાદિ) ઉપર જ મનની શાંતિ નિર્ભર છે. જેના જીવનમાં સંયમ નથી, ઇંદ્રિયનિગ્રહ નથી, સત્ય નથી, દયા નથી, પરોપકાર નથી, આપ્તોપસેવા નથી તેના જીવનમાં આરોગ્ય ન હોય. મોટા દડા જેવા ફુલેલા મસલ્મ કે

છાતી પર પથ્થર ફોડાવવા એ આરોગ્ય નથી. બળ અને આરોગ્ય એ જુદી વસ્તુઓ છે. બલવાન બહુ થોડા હોય છે–થોડા થઈ શકે છે; આરોગ્ય તો અનેક, ધારે તો, અનુભવી શકે છે. આરોગ્ય એ દુરારાધ્ય દેવતા છે. જાગ્રત રહી, સાવધાન રહી એને આરાધવામાં આવે તો તે જલદી આરાધી શકાય છે.

આપણા મગજમાં ઊઠતા પ્રત્યેક તરંગની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે. ચિંતા, શોક, ભય, હર્ષ ઇત્યાદિ પ્રત્યેક ભાવ પોતાની અસરો શરીર પર મૂકતો જ જાય છે. આ દોડધામના જમાનામાં અનેક જાતની જીવલેણ ઉપાધિઓમાં મનુષ્ય સપડાયેલો છે. આ ઉપાધિઓ એણે પોતે જ ખડી કરી છે. ચરકે સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે ઉપાધિ એ જ દરેક રોગનું–દુઃખનુ મૂળ કારણ છે. * જે સુધારો ઊભો કરવામાં આવ્યો છે તે પોતાના ભારથી જ પીડાવા લાગ્યો છે. ઘણાયે ડાહ્યા મનુષ્યો સંસારને આ ભયંકર ઉપાધિમાંથી કેમ બચાવવો તે માટે રાતદિવસ વિચાર ચલાવી રહ્યા છે પરંતુ ઉન્મત્ત બનેલ જગતને એ ડાહ્યાઓનાં વચનોની દરકાર નથી. ખાવુ, પીવુ, એશઆરામ, ગાડીબંગલા, વાડીવજીફા–આટલામાં જ જીવનની ઇતિકર્તવ્યના માનનારા આ સુધારાથી દરેકે ચેતવુ ઘટે છે શરીરના ઘા રૂઝાય છે પરંતુ મન અને આત્માના ઘા જલદી નથી રૂઝાતા. લોખંડની જંજીરો મોડી વહેલી છૂટશે, પણ માનસિક ગુલામગીરી અજબ વિઘાતક છે. માનસિક ગુલામીથી–વાનર અનુકરણથી–ઇશ્વર આપણને બચાવે

* उपधा हि परो हेतुः दुःखदुःखाश्रयप्रदः ।
त्यागः सर्वोपधानां च सर्वदुःखव्यपोहकः ॥

(चरक. शा. स्थ. अ. १-९५)

પ્રત્યેક રોગનું કારણ પ્રજ્ઞાપરાધ

પ્રજ્ઞાપરાધ એટલે બુદ્ધિનો અપરાધ. ઇશ્વરદત્ત બુદ્ધિનો આપણે ઉપયોગ કરતા નથી અને પરિણામે શ્રેયને નહિ પણ પ્રેયને આપણે પસંદ કરીએ છીએ. બુદ્ધિ કહે છે કે અમુક વસ્તુ ખોટી છે છતાંય આપણે તેની દરકાર કર્યા વિના ખોટી વસ્તુ કરવા તૈયાર થઇએ છીએ. હું જાણું છું કે આજે મને પચ્યું નથી એટલે મારે ન ખાવું જોઇએ, પરંતુ જીભનો સ્વાદ મિષ્ટાન્ન દેખીને મનને ડગાવે છે અને આપણે સ્વાદને આરાધવા ભાણા ઉપર બેસી મનભાવતાં મિષ્ટાન્નો ઉડાવીએ છીએ. પછી પચે નહિ એટલે ગભરાઇએ અને પછી દોડીએ વૈદ્ય ડોકટરને ઘરે. વૈદ્ય ડોક્ટરોનું ખરું કર્તવ્ય, આવે વખતે, એ ભાનભૂલેલાને ખરી વાત કહેવાનું છે. અજીર્ણ થયું હોય તો ઉપવાસ કરવાની ચિકિત્સકોએ દરદીને સલાહ આપવી જોઇએ; તેને બદલે ઉપરાઉપરી દવાઓ આપવામાં આવે છે! આપણે જાણીએ છીએ કે દરેક વસ્તુનો અતિયોગ કે હીનયોગ ખરાબ છે, મિનયોગ (moderation) જ હિતાવહ છે. છતાં આપણાં જીવન બારીકીથી તપાસવાથી જણાય છે કે દરેક વસ્તુનો અતિયોગ થાય છે અને એનાં માઠાં પરિણામ આપણે ભોગવીએ છીએ.

ધી, ધૃતિ અને સ્મૃતિથી ભ્રષ્ટ થઇને મનુષ્યો અશુભ કાર્ય કરે છે અને તેને જ 'પ્રજ્ઞાપરાધ' કહેવામાં આવે છે. *

દરેક રોગનું કારણ પ્રજ્ઞાપરાધ છે એટલું આપણે યાદ રાખીએ તો ઘણી જાતની વિચારસંકરતામાંથી આપણે બચી જઇએ.

દવાઓની અતિશયતા

આપણા લોકોને દવાઓ ઉપર ખૂબ જ વિશ્વાસ ચોંટી ગયો

* धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत्कुरुतेऽशुभम् ।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम् ॥ (चरक)

છે દવા સિવાય દરદો મટે જ નહિ એમ આપણે માનતા થઇ ગયા છીએ અભણ અને ભણેલા બન્નેની આ જ મનોદશા છે જરા તાવ આવે છે કે ઉપરાઉપરી વૈદ્ય-ડોક્ટરોના ઉંબરા ઘસીએ છીએ રોગ માત્ર શરીરનો દૂષિત પદાર્થ બહાર કાઢવા માટે જ છે એ આપણે જાણતા નથી ખરુ કહીએ તો રોગ એ તો લાલ સિગ્નલ છે—દોડતી ટ્રેનને અટકાવનાર નિશાન છે પૂલ ભાગ્યો હોય અને મડસડાટ દોડી જતી ગાડીને જો લાલ સિગ્નલ ન અટકાવે તો તેની જે વલે થાય તેવી જ વલે આપણા શરીરની, જો આ લાલ સિગ્નલ આપણે ન જોઈએ તો થાય તાવ આવ્યો—શરીરનું યંત્ર બગડ્યુ એમ જાણવુ મશીનને જેમ આરામ અને સાફસૂફની જરૂર રહે છે તેમ આપણા શરીરયંત્રને—કોઇ પણ યંત્ર કરતા આપણુ શરીરયંત્ર અતિ ગહન છે—પણ સાફસૂફ અને આરામની જરૂર છે રોગ આવે એટલે આપણે સમજવુ જોઇએ કે શરીરયંત્ર બગડ્યુ છે તે આરામ અને સફાઇ માગે છે પરંતુ આ સાદી વાત તરફ ઘણા દુર્લક્ષ કરે છે અને દવાઓના રગડા ઢીંચી ઢીંચીને શરીરે અને પૈસેટકે હેરાન થાય છે ઘણા રોગો આહારની ભૂલોમાંથી થાય છે એટલે જો આહાર પર પૂરતુ લક્ષ્ય આપવામા આવે તો ઘણા રોગો નાબૂદ થઇ જાય એમ છે શરીર-ક્ષેત્ર-સારુ હશે તો રોગો નહિ થાય શરીર સારુ રાખવા માટે સ્વચ્છ હવાપાણી અને સારો ખોરાક જ જોઇએ છે ખોરાકના સાધારણ જ્ઞાનથી આપણે ઘણા રોગોને અટકાવી શકીએ એમ છીએ ડ્રાયડન નામનો અંગ્રેજ કવિ કહે છે કે—

> Better to hunt in fields for health unbought
> "Than to pay the Doctor for a nauseous draught
> 'The wise for cure on exercise depend
> "God never made his work for man to mend"

અર્થ—રોગ ચડે એવી ગંધાતી દવાઓના ઘૂંટડાઓ માટે ડૉક્ટરોને પૈસા આપવા કરતા તો અમૂલ્ય અને મફત મળતા આરોગ્યની પ્રાપ્તિ ખેતરોમા ફરવાની કસરત વડે કરવી એ વિશેષ સારુ છે સમજુ માણસો તો રોગના નિવારણ અર્થે કસરત ઉપર જ આધાર રાખે છે ઈશ્વરે શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે તેમા માણસના દોઢડહાપણની જરાકે ય જરૂર પડતી નથી

વિશ્વમશહૂર વિદ્વાન ડૉક્ટરો તો પોકારી પોકારીને કહી રહ્યા છે કે દવાઓ નછૂટકે જ પેટમાં નાખો છતા ડૉક્ટરો વૈદ્યો અને દરદીઓ બધાને જ દવાની લગની લાગી છે દવા સિવાય રોગો મટે જ નહિ એ માન્યતા તદ્દન ભૂલભરેલી છે કુદરતના નિયમોનુ પાલન કરો, જે કારણથી રોગ થયો હોય તે કારણ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો, જીવનને પવિત્ર બનાવવા પ્રયત્ન કરો એકાદ રેચ લઈ, ઉપવાસ કરી, ફળફળાદિ લઈ શરીરને નીરોગી બનાવી શકાય છે હુ માનુ છુ કે ઘણા રોગોમા દવા કઇ જ કાર્ય નથી કરતી, કુદરત જ ઘણું ખરુ કાર્ય કરે છે ન્યુમોનિયા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય ઇત્યાદિ રોગોમા કુદરત જ મદદ કરે છે—દવાઓ નહિ સારવાર સારી હોય અને હવાપાણી, ખોરાક તેમ જ સામાજિક પરિસ્થિતિ સારી હોય તો રોગો થાય જ નહિ અને થાય તો વિના મુશ્કેલીએ મટે

દેશી દવાઓ

દેશી દવાઓ સારી અને સસ્તી છે, શરીરને નીરોગી રાખે એવી છે દવાઓ તે કે જે રોગને દૂર કરે પણ બીજા રોગને ઉત્પન્ન ન કરે બકરું દાઢતા ઊંટ પેસાડે એ જાતની દવાઓ ઠીક ન ગણાય દેશી દવાઓ આ જાતની છે તાવમા દીપક પાચક દવાઓ આપીને દોષને પકવવો જોઇએ તાવની દેશી દવાઓ (લીબડો, કરિયાતું, કાથકા, ગળો, ખડસલીઓ, કડુ ઇત્યાદિ) તાવને ઝટ ઉતારતી નથી, પરતુ તે ધીમે ધીમે પણ ઘણી સારી રીતે

તાવને કાઢે છે તાવમા ઍસ્પીરીન, ક્વિનાસિટીન, પાયરેમીડૉન અને બીજી લબ્ધપ્રતિષ્ઠ દવાઓ જેવી દવાઓ દેશીમા નથી દેશી વૈદુ દોષનિવારણમા માને છે, નહિ કે રોગના લક્ષણો દબાવવામા તાવ ઊતર્યા પછી માણસનુ શરીર હલકુ અને મન પ્રફુલ્લ બનવુ જોઇએ તાવની દવાઓથી તાવ દબાવવાથી તાવ તો થોડા વખત માટે જાય છે, પરતુ વારવાર ઊથલા ખાય છે અને બીજા અનેક ઉપદ્રવો સાથે લાવે છે આ વાતમા મતભેદને અવકાશ છે, પરતુ મારી એ માન્યતા છે કે શાસ્ત્રીય ઉપચારપદ્ધતિથી શરીરનો રોગ દૂર થાય, ફરીથી બીજા રોગો અથવા એ રોગ ઊથલો ન ખાય અને શરીરની ધાતુઓ સમાન થાય શાસ્ત્રીય ઉપચારપદ્ધતિ આવી હોવી જોઇએ

દેશી દવાઓ ગમે તેવી સારી હોય પરતુ એ દવાઓ આપણે જ્યાથી લાવીએ છીએ એ સ્થાનની દુર્દશાની વાત કરતા શરમ આવે છે ગાધીની દુકાનો એ આપણી દેશી દવાઓના ધામો ન મળે ત્યા સાફસફ ન મળે ત્યા એક પણ સ્ટૉપર બૉટલ, ન મળે ત્યા વ્યવસ્થા, એ દુકાનોમા એક પર બીજુ એમ માટીના હાડલા ખડકેલા હોય છે—ઢાકણાનુ ત્યા નામ નથી ધૂળનો ત્યા પાર નથી ઉદરડા એમા નિરકુશ રહી શકે છે ગાધી પોતે વનસ્પતિ ઓળખનાર હોતો નથી ભીલ, દૂબળા, ગોવાળીઆઓ પાસે એ દવા મગાવે છે અને એ જગલી લોકો જે દવા લાવી આપે છે તે જ તેઓ સાચી માની વેચે છે આમા વળી સ્વાર્થ-પરાયણતા ભળી છે ! માગો નસોતર તો આપે ગમે તેનુ સડેલુ મૂળિયુ. તાજા મૂળ અને વાસી મૂળની ભેળસેળ ચાલતી હોય છે એક વર્ષ પછી દવાઓ બદલી નાખવી જોઇએ તે તેઓ શીખ્યા નથી આ આપણા ગાધીઓની દુકાનો વૈદ્યો અને દરદીઓના ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ ગાધીઓ જ છે આ સ્થિતિમા કોઈ દેશી દવા લાવે ને વાપરે અને ફાયદો ન જણાય તો તેમા દોષ દેશી દવાઓનો

નહિ, પણ ગાંધીઓનો છે. ગાંધીઓ પણ શું કરે ? પ્રજા તાજી સ્વચ્છ દવાઓ મેળવવા પ્રયત્ન કરે તો ગાંધીઓ પણ વખત સમજી ફેરફાર કરી લે. પરંતુ આપણી પ્રજાને સારાનરસાની ગમ નથી. બજારૂ આંબળાં, હરડે અને બહેડાં લઈ ત્રિફળા બનાવો અને પછી એક બે મહિના તમો આવી ત્રિફલા લો; કંઈ ફાયદો ન જણાય એટલે તમો કહેવાના જ કે ત્રિફલા નકામી છે, કંઈ અસર નથી કરતી. પરંતુ શિયાળામાં તાજાં મોટાં રસદાર આંબળાં લાવી ઘરમાં સૂકવ્યાં હોય અને સારી વજનદાર હરડે મેળવી હોય, અને ત્રિફલા બનાવી હોય તો પછી ગુણ થાય છે કે નહિ તે જુઓ. એટલે અમુક દવા કામ નથી કરતી એમ કહેવા પહેલાં તે દવાઓ તાજી છે, ખરી છે, છાયાશુષ્ક છે એની ખાતરી કરવી જોઈએ. તાજી દવાઓ સારું કામ કરે છે, એમ હું અનુભવથી કહું છું.

આ પુસ્તકમાં લખેલી દવાઓને કસોટીએ ચડાવતાં પહેલાં દવાઓ જેમ બને તેમ તાજી અને સ્વચ્છ મેળવવા પ્રયત્ન કરશો તો નિરાશ નહિ થવું પડે.

વૈદ્યની પરેજી

સમાજમાં 'વૈદ્યની પરેજી'ની ભારે બીક જોવામાં આવે છે. વૈદ્યની દવા સાથે ખાવાપીવાની પરેજી હોય જ એમ લોકો માની રહ્યા છે. આ વિષે કંઈક ખુલાસો કરવો અત્રે આવશ્યક ધાર્યો છે. જેમ ઘણી વસ્તુઓમાં સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યા જેવું થયું છે તેમ આમાં પણ થયું છે. આહારની મદદથી રોગો મટાડતા એ પ્રાચીન વૈદ્યોની પ્રણાલિકાનો આજે અજબ વિપર્યાસ થઈ ગયો છે. ચરકે સ્પષ્ટ કર્યું છે કે ઘણાખરા રોગોનું કારણ 'અસાત્મ્ય આહાર' જ છે. (અસાત્મ્ય આહાર એટલે અયોગ્ય, દુષ્ટ આહાર.) એટલે દરદી આવે અને અમુક રોગ અમુક કારણોથી થયો છે

જમાનામાં આ ખ્યાં તૂત ઝાઝી વાર ન ટકવાં જોઈએ. નાડીશાસ્ત્ર મેં વાંચ્યું છે અને હું 'ઘણો સારો નાડીવૈદ્ય' ગણાઉં છું! નાડી જોઈને રોગપરીક્ષા કરવી એ મને તો ઉપહસનીય જણાય છે. હા, નાડીના ટકોરા ગણી તે ઉપરથી કેટલાક રોગોનું અનુમાન થઈ શકે છે ખરું, પરંતુ નાડી જોઇને પરમિયો, મુંઝારો (એન્જાયના પેક્ટોરીસ), ગાઉટ (વાતરક્ત), કૃમિ ઇત્યાદિ રોગોની પરીક્ષા કરવી એ તો કેવળ દંભ છે. નાડી મંદ, તીવ્ર, છાછરી, ભરેલી એ જાણવાની જરૂર છે અને તેટલે અંશે તેની ઉપયોગિતા છે; પરંતુ આજકાલ 'નાડી' ઉપર જેટલો ભાર મુકાય છે તેટલા ભાર માટે તે પાત્ર નથી એ ભારપૂર્વક કહેવાની જરૂર છે.

વૈદ્યરાજો આ વાંચીને મને લડશે અને ભાંડશે એ હું સમજું છું. ગીતાનો શ્લોક 'न बुद्धिभेदं जनयेद् अज्ञानाम् कर्मसंगिनाम् અજ્ઞાન મનુષ્યોમાં બુદ્ધિભેદ ન કરવો જોઈએ'—એમ પણ મને સંભળાવશે. આ છતાં પણ જો સાચી વાત રજૂ ન કરું તો હું ઢોંગી ગણાઉં. નાડીની મહત્તા ઘટે એટલે વૈદ્યની મહત્તા ઘટશે એ ભીતિ ઉચિત નથી. વૈદ્યમાં વર્ચસ્વ હશે તો જ વૈદું ટકશે. અમુક ભયથી અમુક વાત ન કરવી એમાં હું માનનારો નથી. સત્યને ભય શાનો હોય? કોઈ નાડીવૈદ્ય જગતને નાડીશાસ્ત્રની શાસ્ત્રીયતા પુરવાર કરી આપવા આહ્વાન કરી ભલે મારા જેવા શંકાશીલોની આંખો ખોલે.

સમાજમાં નાડી વિષે જે જાતનું જ્ઞાન પ્રચલિત છે તે ઉપર ભેદક પ્રહાર કરવાની જરૂર છે. લોકજાગૃતિના આ યુગમાં લોકસેવકોએ આવી વાતો લોકો પાસે રજૂ કરવી જોઈએ.

દરેકમાં પ્રમાણ માગતા આ જમાનામાં 'નાડી' વિષે પણ મારી પાસેથી કોઈ પ્રમાણની આશા રાખે તો નવાઈ નહિ. એટલા ખાતર હિંદુસ્તાનના ઉચ્ચ કોટિના પરમવિદ્વાન મહામહોપાધ્યાય

કવિરાજ શ્રી ગણનાથ સેન (L M S. ઇત્યાદિ ડિગ્રીયુક્ત) આ વિષે નીચેના ઉદ્ગારો કાઢે છે તે જાણવા જેવા છે—

"માત્ર નાડી તપાસીને બધા રોગો ઓળખવાની ગૂઢ નાડીવિદ્યા—જેની પ્રાકૃત જનો તથા વૈદ્યો પણ ભારે સ્તુતિ કરે છે તેનો પ્રાચીન ઋષિઓએ તથા ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ અને ચક્રપાણિ જેવા આચાર્યોએ ઉલ્લેખ પણ નથી કર્યો આ સપ્રદાય પાછળથી ઉદ્ભવ્યો છે, એ નિઃસંશય છે છેલ્લા કેટલાક સૈકાઓમા થએલા અર્ધશિક્ષિત વૈદ્યો જે જ્ઞાનેન્દ્રિયો વાપરતા ભૂલી ગયા અથવા એ બાબતમા બેદરકાર રહ્યા તેઓએ પોતાનુ અજ્ઞાન ઢાકવા માટે આ નાડીવિદ્યાનુ ધતિંગ ચલાવ્યુ લાગે છે નિદાનમા નાડીજ્ઞાન જરૂર સારી મદદ કરી શકે એમ હુ માનું છું પણ નાડીમાથી બધી ખબર પડે એ વહેમ તરફ તિરસ્કાર દર્શાવતા મને જરાય સકોચ થતો નથી માટે અંધશ્રદ્ધાળુ જનસમાજનું અજ્ઞાન બને તેટલુ જલદી દૂર કરવું જોઇએ......નાડીજ્ઞાનથી બધુ કહેવાનો ખોટો ડોળ કદી ન કરવો હુ તો મારા દરદીઓને સ્પષ્ટ કહી દઉ છુ કે પહેલા તમે તમારા દરદનો ઇતિહાસ કહો, અને શું થાય છે તે કહો પછી હુ તમારી નાડ હાથમા લઇશ લોકમા અપ્રિયતાનુ જોખમ ખેડીને પણ હુ તો આમ કહુ છુ "

(મહીસૂરના એકવીશમા નિખિલ ભારતવર્ષીય વૈદ્ય સમેલનના સભાપતિપદેથી આપેલા વ્યાખ્યાનમાથી)

નસીબનો વાંક

આપણા લોકો માટે નસીબ એ હાથ લૂછવા માટે સારો ચાલનો છે કઇ પણ થયુ કે નસીબ આગળ આવ્યુ જ છે મચ્ચુ માદુ પડ્યુ કે વાતો ચાલે "ભાઈ, ભગવાનની એવી ઇચ્છા હશે, નહિ તો બિચારા આ બાળકે શો ગુનો કર્યો હશે? પેલી મછાની છોકરીનુ આયુષ્ય હતુ તો વાકો વાળ પણ ન થયો અને પેલા દેસાઇનો છોકરો ભલભલા ડોક્ટરોથી પણ ન બચ્યો—નસીબમાં જીવનદોરી લખી હશે તો કઈ નહિ થાય પેલી મારી બચુડી

તો પથરા ખાઇને જ બેઠી થઈ છે તમે મને કહ્યું હતું કે એની દવા કરાવો, નહિતર મરશે ત્યો, એને હવે જુઓ—એને પથરા કેવા સારા માફક આવ્યા છે? એ તો વૈદરાજ! તમો ભલે ન માનો, પણ નસીબ તો ખરું જ. જેને ઇશ્વર રાખે તેને કોણ ચાખે?" નસીબનું આ ભયંકર ભૂત સમાજમાંથી આપણે ભગાડવું જ રહ્યું

આપણા પ્રાચીનપ્રિય મનને પ્રાચીન ઉલ્લેખોથી ઠીક શાંતિ મળે એટલે ચરક સંહિતામાંથી નીચેનો ગુરુશિષ્યસંવાદ આપુ છુ નસીબ ઉપર આથી ઠીક પ્રકાશ પડશે—

"किंनु खलु भगवन्! नियतकालप्रमाणमायुः सर्वं न वेति। भगवानुवाच।

इहाग्निवेश भूतानामायुः युक्तिमपेक्षते॥

यदि हि नियतकालप्रमाणमायुः सर्वं स्यात् तदायुष्कामाणां न मन्त्रौषधिमणिमंगलबल्युपहार होमनियमप्रायश्चित्तोपवास स्वस्त्ययन प्रणिपात गमनाद्याः क्रिया इष्टयश्च प्रयुज्येरन्। न उद्भ्रान्तचण्डचपलगोगजोष्ट्रखरतुरगमहिषादयः पवनादयश्च दुष्टाः परिहार्याः स्युः, न प्रपातगिरिविषम दुर्गाम्बुवेगाः। तथा न प्रमत्तोन्मत्तोद्भ्रान्तचण्डचपलमोहलोभाकुलमतयो नारयो न प्रवृद्धोऽग्निः न च विविधविषयाश्रयाः सरीसृपोरगादयः। न साहसं न देशकालचर्या न नरेन्द्रप्रकोप इत्येवमादयो भावा नाभावकराः स्युः आयुषः सर्वस्य नियतकालप्रमाणत्वात्॥ इत्यादि'

(चरकसंहिता विमानस्थान अ ३-३७-४५)

અર્થ—

અગ્નિવેશે પ્રશ્ન પૂછ્યો "ભગવન્! આયુષ્યનું પ્રમાણ ચોક્કસ છે કે નથી?" એટલે ભગવાન આત્રેય બોલ્યા 'હે અગ્નિવેશ!

મનુષ્યોનુ આયુષ્ય યુક્તિની આશા રાખે છે જો આયુષ્યનુ પ્રમાણ ચોક્કસ જ હોત તો પછી આયુષ્યની કામનાવાળાઓ માટે મત્ર, ઔષધિ, મણિ, મગલ, બલિ, ઉપહાર અગ્નિહોત્ર યમનિયમ પ્રાયશ્ચિત્ત, ઉપવાસ સ્વસ્ત્યયન પ્રણિપાત, તીર્થગમન, યત્ન વગેરે ક્રિયાઓની જરૂર જ નહોત જો આયુષ્યપ્રમાણ ચોક્કસ જ હોત તો પછી મદોન્મત્ત પશુઓ આપણને મારવા ધસી આવે તો યે આપણે આપણુ રક્ષણ શુ કામ કરીએ? પર્વત ઉપરથી પડતુ મૂકતા કે ભયકર પાણીના પ્રવાહોમા આપણે બેધડક ઝપલાવત જો આયુષ્ય ચોક્કસ જ હોત તો પછી ધનગર્વથી પ્રમત્ત બનેલા, મોહ લોભ વગેરેથી આકુલ થયેલી બુદ્ધિવાળા દુશ્મનોનો આપણને ભય ન રહેત અગ્નિની જ્વાલાઓથી આપણે બીવાપણુ ન જ રહેત, અને વિવિધ જાતના સર્પો પણ આપણને શુ કરવાના હતા? જો આયુષ્યપ્રમાણ નિયત જ હોત તો પછી મોહમની સ્થિત જ રહેતી નથી દેશકાલચર્યા, રાજાનો કોપ વગેરેનો પણ આપણને ભય જ રહેતો નથી અને મહર્ષિઓએ રસાયનાધિકારમા જે વિધિ પ્રયોગ સમજણ આપી છે તે પણ બિનજરૂરી જ ઠરત જો આયુષ્યનુ પ્રમાણ ચોક્કસ જ હોત તો જો આયુષ્ય ચોક્કસ જ હોત તો નિયત આયુષ્યવાળા શત્રુને ખુદ ઇંદ્ર પણ ન મારી શકત યોગ અશ્વિનીકુમારો પણ રોગી મનુષ્યને દવા ન આપત અને આયુષ્યપ્રાપ્તિ માટે ઋષિઓએ જે અખડ તપશ્ચર્યા આદરી છે તે પણ તેઓએ ન જ આદરી હોત–ઇત્યાદિ"

* આ પછી 'દૈવ' અને 'પુરુષકાર' બન્નેની વ્યાખ્યા આપવામા આવી છે મનુષ્યના આયુષ્યને તેમના પૂર્વજન્મના કર્મ સાથે પણ કઇક અશે સબધ છે એમ કહીને તે આગળ વધે છે અહીં તે શ્લોકો લબાણ ભયને લીધે છોડી દેવામા આવ્યા છે અને આખરનો આ ભાગ આપવામા આવ્યો છે 'યુક્તિની આશા' એ 'દૈવ' અને 'પુરુષકાર' બન્નેને યોગ્ય રૂપમા સમજવાના અર્થમા છે

દૈવ અથવા પૂર્વદિનના કર્મો સાથે આયુષ્યને સંબંધ છે, એમ ચરક કહે છે તે સાચું છે, અને આધુનિક જીવનવિદ્યાની પરિભાષામાં આપણે તે સમજી શકીએ એમ છીએ આપણા શરીરમાં બે જાતના Cells છે એક શારીરિક (Somatic) અને બીજા જર્મ સેલ્સ (Germ cells) શારીરિક કોષો નાશવંત છે, પરંતુ જર્મ સેલ્સ અનાદિ છે—તે કદી મરતા નથી બલ્કે આત્માની જેમ અમર છે આ જર્મ સેલ્સ પેઢી દર પેઢીમાં સંક્રાન્ત થયા જ કરે છે અખિતની ચોક્કસાઈથી આ જર્મ સેલ્સ દર પેઢીએ ઊતરી આવે છે, દરેક સંસ્કારને સાથે લઈને જ આ સેલ્સ પસાર થાય છે 'બાપ જેવા બેટા'ની કહેવત ખોટી નથી પુત્રના પંડમાં તેના કેટલાયે પૂર્વજોના જર્મ સેલ્સ અસ્તિત્વ ધરાવે છે આયુષ્યનું વધતાઓછાપણું બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા, શરીરનો બાંધો વગેરે કેટલીયે વસ્તુઓનો આધાર આ જર્મ સેલ્સ ઉપર હોય છે સુપ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું પણ શાસ્ત્ર છે અને એ જાણ્યા પછી આપણને કુદરતના અટલ કાનૂનોનું ઠીક ભાન થાય છે

હું વેશ્યાવાડે જાઉં, દાફીનો ચેપ લઈ આવું અને પછી વિસ્ફોટકની ભયંકર પીડાઓથી પીડાઉં એમાં નસીબનો વાંક ભલે અજ્ઞાન જનો માને, એ તો મારા માઠા કર્મનું જ પરિણામ છે 'એ નસીબમાં હતું માટે જ તમોને ઈશ્વરે એવી બુદ્ધિ સુઝાડી'— આવી દલીલોની અતૂટ પરંપરામાં ઊતરવાનું આ સ્થાન નથી તમે જ તમારી જાતના ભાગ્યવિધાતાઓ છો એ યાદ રાખો આયુષ્યની દોરી ચોક્કસ કપાળમાં લખાઈને જ આવી છે એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે આયુષ્ય વધારવું અને ઘટાડવું એ આપણા હાથમાં છે—વેદોમાં એવા અનેક મંત્રો છે જે પુરવાર કરે છે કે મૃત્યુને ભગાડી શકાય છે રોગો કેમ થાય છે તેનો મનોરંજક ઇતિહાસ જો આપણા લોકોને રસિક રીતે કહેવામાં આવે તો નસીબને તેઓ ભૂલી જાય ક્ષયના દરદીનો એક ગળફો ગમે ત્યાં થૂંકવાથી

કેટલુ નુકસાન કરે છે એ જો લોકો જાણે તો તેઓ જરૂર નસીબને ભૂલી જાય રોગો નસીબમા લખ્યુ છે માટે થાય છે એ વાત ખોટી છે રોગો આપણી રહેવાની, પહેરવાની, ખાવાની, આચારની, ચારિત્રની--દરેક વાત સાથે સબધ ધરાવે છે એ યાદ રાખવુ જોઇએ

વિલાયતી દવાઓ

દેશી દવાઓ સારી છે એમ મે કહ્યુ છે એટલે એનો અર્થ કોઈ એવો ન કરે કે વિલાયતી દવાઓ નકામી છે વિલાયતી દવાઓને પણ પોતાના ગુણદોષ છે ટીક્ચર આયોડીન, બોરીક એસીડ, પ્લાઝ્મોકવીન, સાલ્વર્સન, પોટાશ આયોડાઇડ, અફીણની અનેક સરસ બનાવટો, ધનુર્વાની રસી, ટાઈફોઇડ ન થાય તેની રસી વગેરે અનેક લોકોપકારક દવાઓ તો જગત માટે આશીર્વાદ સમાન છે વિલાયતી દવાઓનો હુ પ્રશસક છુ એમાથી આપણે ઘણુ લેવા જેવુ છે આ જમાનામા એકલી દેશી દવાઓથી ભાગ્યે જ ચલાવી શકાય દેશી અને વિલાયતી દવાઓ બન્નેની જગતને જરૂર છે દેશી વૈદ્યામા જે કિંમતી તત્ત્વો છે તે અને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમા જે સારા તત્ત્વો છે તે બન્નેનો મેળ હિંદુસ્તાન માટે લાભદાયક છે શુ વૈદ્ય કે શુ ડૉક્ટર—બન્ને જો સમજુ હશે તો જ્યાથી સારુ લાગશે તે ગ્રહણ કરશે વિજ્ઞાન એ સમસ્ત માનવ સમાજની મૂડી છે, એ કઇ પૂર્વ કે પશ્ચિમની મૂડી નથી એ જેમન એકલો અમેરિકાનો નથી કે બોઝ એકના હિંદના નથી વિજ્ઞાન જે વાપરે તેનુ છે કૂવાના દેડકા રહે હવે નહિ પાલવે પશ્ચિમના વિજ્ઞાને આપણને ઘણુ શીખવ્યુ છે

'વિલાયતી દવાઓ તત્કાલ ગુણ કરનારી પણ આખરે નુકસાન કરનારી છે' એવી લોકમાન્યતા છે આમા અર્ધસત્ય છે દરેક વિલાયતી દવા કઈ નુકસાન કરનારી નથી ઉપયોગ કરનારનો દોષ દવાઓ ઉપર આપણે ન નાખવો જોઇએ તાવ

ઉતારવાની દવાઓ આપનાર ડૉક્ટરને તમે ભલે દોષિત ગણો, દવાઓ નકામી છે એમ ન કહેવું જોઈએ. દેશી અને વિલાયતીનો ભેદ પારખવો મુશ્કેલ છે. લવિંગ, તજ, કપૂર, હિંગ, પારો, હિંગળોક વગેરે અનેક દવાઓ આપણા દેશમાં પરદેશથી આવે છે. એટલે ખરી રીતે તો તે પરદેશી ગણાય. માટે આપણે શું તે નહિ વાપરીએ? જેઠીમધ પરાપૂર્વથી પરદેશથી જ આવતું જણાય છે. પરંતુ આપણી દષ્ટિએ લવિંગ એ દેશી અને લવિંગનું તેલ વિલાયતી છે. કપૂર દેશી છે અને સ્પિરિટ કૅંફર પરદેશી છે. જેઠીમધ દેશી છે પણ 'ગ્લીસરાઈઝા' પરદેશી છે. અજમાનાં અને ફુદીનાનાં ફૂલ દેશી છે પણ 'થાઈમોલ' કે 'મૅન્થોલ' પરદેશી છે. એટલે દેશી વિદેશીની અવાસ્તવ ચર્ચામાં આપણે ન ઊતરવું એ જ સારું છે.

દવાઓ—શું દેશી કે શું વિલાયતી—નકામી નથી. જેવો તેનો વાપરનાર તેવો તેનો સારો અથવા માઠો ઉપયોગ. સાંકડી દષ્ટિ રાખી રખે કોઈને આપણે અન્યાય કરીએ.

દેશી અને વિલાયતી દવાઓ

પરંતુ વિલાયતી દવાઓ કિંમતી છે. આપણા જેવા ગરીબ દેશ માટે તે ઘણી કિંમતી ગણાય. કિંમતી ઉપરાંત એ દવાઓ મોટે ભાગે દારૂવાળી હોય છે; કારણ કે પ્રવાહી દવાઓ દારૂ સિવાય સારી રહી શકતી જ નથી. આ દારૂવાળી દવાઓ (ટિંકચર્સ) આપણા શરીરને માફક નથી આવતી. દારૂને લીધે આ દવાઓ આપણા કોઠાને સહેજ ગરમી આપનારી છે એટલે ગરમ પડતી મનાય છે. વળી રાષ્ટ્રીયતાની દષ્ટિએ પણ, હાલના સંજોગોમાં, તેનો વપરાશ ઓછો થાય એ ઇષ્ટ છે.

કોઈ પ્રશ્ન કરશેઃ આપણા દેશમાં હવે ઘણી દવાઓ બને છે. હું કહીશ કે આ 'દેશી ઔષધો' બધી જ રીતે પરદેશી

હોય છે ફક્ત પેકીંગ અહીનુ હોય છે એટલે જ અશે તે દેશી એ એટલે રૂપિયામાથી ૧૦–૧૨ આના તો પરદેશ જ જાય છે

આ ઉપરાત ઘણાખરા ઔષધો સિવાય આપણા ડૉક્ટરો ને દર્દીઓ ચલાની શકે એમ છે ડૉક્ટરો વનસ્પતિશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતા હોય તો તેમને ઘણો લાભ થાય ઘણી પરદેશથી આવતી દવાઓ તે ન મગાવે પણ આપણી મેડિકલ કૉલેજોમા હજી તે દિવસો દૂર છે

ડૉક્ટરોનુ જ્ઞાન ઘણી રીતે વૈદ્યો કરતા ચડિયાતુ હોય છે, પરતુ દવાના વિષયમા તો હજી એમણે ઘણુ વિશેષ જાણવાનુ છે ઘણા ડૉક્ટરો જવખાર, નવસાર, ફટકડી, જેઠીમધ વગેરે સામાન્ય દેશી દવાઓથી અજ્ઞાત છે આ જ દવાઓની મોઘી બાટલીઓ પરદેશથી તેઓ મગાવે છે ડૉક્ટરો ધારે તો વૈદ્યો પાસેથી અનેક સારી દવાઓ વિષે જાણી શકે પરતુ હજી એમનુ દૃષ્ટિબિંદુ બદલાયુ નથી ક્ષિતિજમા આયુર્વેદનો સૂર્ય ઊગવાની આઠી એ ધાણીઓ જણાય છે ખરી

વિલાયતી દવાઓ, ઘણી વખત, આપણા લોકોના બાધાને માફક નથી આવતી એવા મારો અનુભવ છે વળી દારૂમય અર્કો (ટિંક્ચર્સ) અને ' આલ્કેલોઇડ્ઝ ' વાપરવા કરતા જે દવા કુદરતમા જેવી રીતે ઊગે છે તે જ વાપરવી વધુ હિતાવહ છે, એમ વિદ્વાનો માને છે આદુ અને ફુદીનાના અર્કો કરતા એમનો તાજો રસ વાપરવો વધુ હિતાવહ છે વિટામિન્સ ' ના આજના જમાનામા તાજી વનસ્પતિની દવાઓનુ મહત્ત્વ વધ્યુ છે વળી નિષ્ણાત ડૉક્ટરો પણ હવે ધીરે ધીરે આ મતના થતા જાય છે મારો અનુભવ તો એ છે કે સાટોડીના તાજા મૂળિયા વાપરવાથી જેટલો ફાયદો થાય છે તેટલો સાટોડીના અર્ક કે એક્ષ્ટ્રેક્ટથી નથી થતો બગાલ કેમિકલ ફાર્મસીના લીમડો, કડુ, તુલસી, કડો, સપ્તપર્ણ, અશ્વગધા

વગેરેના ટિંકચર્સ મે વાપરી જોયા છે અને હું છાતી ઠોકીને કહુ છુ કે ટિંકચર્સ કરતા આપણા મૂળિયા સાગ ફાયદો દાખવે છે. ગાગ આ દેશનના જમાનામા પ્રવાદપતિત થવામાં ગમે આનંદ માનતા જરા કડાકૂટ તો ઘગ આગળ પડગે, પરતુ તમાગ શરીરને માટે તે વધુ લાભદાયી છે. મસ ામા મસતી અને ઉત્તમ ગુણવાળી દેશી દવાઓ અત્યારના નવા સાધનોની પરીક્ષા ઉપર ચઢીને વિજયી નીવડી છે બગાળ સ્કૂલ ઓફ ટ્રોપિકલ મેડિસીન, મુબાઇ અને મદ્રાસ વગેરે સસ્થાઓમા દેશી દવાઓનુ પરીક્ષણ થઇ રહ્યુ છે અને જે વાત આયુર્વેદનોએ બે-અઢી હજાર વર્ષ ઉપર કહી હતી તે હજી પણ સાચી ઠરે છે આયુર્વેદની ભસ્મો પણ વિલાયતી ભસ્મો કરતા અનેક દરજ્જે ચડિયાતી છે દેશી દવાઓની ખરી શોધખોળ હજી થઈ જ નથી, નહિ તો જગતને તે ઘણો ફાયદો કરી શકે એમ છે

વાત, પિત્ત અને કફ [ત્રિદોષવાદ]

આયુર્વેદનો પાયો ત્રિદોષવાદ છે પરતુ વિજ્ઞાનની દષ્ટિથી ત્રિદોષવાદને આપણે સમજાવી શકતા નથી એટલે ડોકટરોનો આરોપ છે કે ત્રિદોષવાદ એ 'હબગ' છે પણ હમણા હમણા કેટલાક દાક્તરી વૈદ્યક જાણનાગ બગાલી આયુર્વેદજ્ઞ વૈદ્યરાજોએ વાત, પિત્ત અને કફને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક પરિભાષામા ગોઠવવાના પ્રયાસો કર્યા છે મહામહોપાધ્યાય કવિરાજ ગણનાથ સેન (એમ એ, એલ એમ એસ) કહે છે કે વાત એટલે નાડીતત્ર (Central and Cerebro-spinal nervous system, પિત્ત એટલે Metabolism અને thermogenesis-વિનાશક તત્ત્વ, કફ એટલે thermstaxie formation of preser vative fluid—સ્રોતપાદક સંરક્ષક તત્ત્વ ડૉ અશુતોષ રૉય

હમણાં જ ચક્ષુપાત કરતું થયું છે. માનસશાસ્ત્રના ખૂણાઓમાં હજી તે અચરાઈ રહ્યું છે. એથી તેા કંઈયે આગળ અતિ ગહન એવા પ્રદેશોમાં વિચરવાની હજી આધુનિક વિજ્ઞાનને ઘણી વાર છે. કૅપ્ટન .જી. શ્રીનિવાસમૂર્તિ (મદ્રાસ સરકારે દેશી વૈદ્યક શાસ્ત્રીય છે કે નહિ એની પરીક્ષા માટે એક વગદાર કમિટિ નીમી હતી તેના મંત્રી, અને હાલ મદ્રાસ સરકાર તરફથી ચાલતી ગવર્નમેંટ આયુર્વેદિક કૉલેજના પ્રિન્સિપાલ) ના વિચારેા આ વિષે મનન કરવા યેાગ્ય છે. તેમના પેાતાના જ શબ્દેા આ રહ્યાઃ—

"......In fact, the Tri-dhatu physiology of Ayurveda begins just where the Orthodox cellular physiology of Western Medicine ends. Hence it seems to me that we cannot at present equate the Tri-dhatu theory exactly with anything' known to modern Western Physiology. But the time may soon come when such a comparision may become possible; the most recent researches in the West are leading the vanguard of our Western Scientists into regions, which appear so 'Ayurvedic'; already the Biologist is looking beyond his original comparatively simple cell with its protoplasm, nucleus and centrosome, on to the complexity of chromosomes, Ids, Determinants, Biophors and even to 'Vital' atoms (or Bio-atoms if you please, so strongly reminiscent of Vata, Pitta and Kapha 'Corpuscles'.); in the field of Immunity, the exponants of both the 'cellular' and

'humoral' doctrines have gone far beyond the original simple conception of the cell, on to complexities on complexities of Haptophores, Amboceptors, Complemento phile, Ergophore, Opsonins, Agglutinins, Precipittins, Cytolysins, Alexins, Sensitisation, Anaphylaxis and so on—*truly, a bewildering array of* Neologisms, where with to describe things and events, which are, for the most part as speculative as the Tri-dhatu theory itself, and also exhibit, like it, a distinct leaning towards 'humoral' conceptions of colloids and Bio-chemistry Similarly in the field of Endocrinology & Psychology, Western Scientists have now begun to talk of body fluids (Humours?) influencing and being influenced by, emotional and mental states reminding us of the Ayurvedists, view of Vata being responsible for enthusiasm, Pitta, for intellection and Kapha for forbearance and so on" *

ડૉ શ્રીનિવાસમૂર્તિના ઉપરોક્ત વિચારો મનનીય છે એ વિદ્વાને ત્રિધાતુ ઉપર સુંદર વિવેચન કર્યું છે જિજ્ઞાસુઓએ મદ્રાસ

* The Report of the Committee on the Indigenous Systems of Medicine, Madras Part I, Appendix page 25

By G Shrinivasa Murti

ગવર્નમેન્ટનો ઇન્ડીજનસ સીસ્ટમ્સ ઑફ મેડિસીનનો રિપોર્ટ વાચી જવા મારી ભલામણ છે

આયુર્વેદની ખરી ખૂબી–ખરી મહત્તા તેના આ ત્રિદોષવાદમા જ છે ત્રિદોષવાદને સમજનાર વ્યક્તિ કોઇ પણ રોગની સહેલાઇથી દવા કરી શકે કે એ નવા રોગોથી ગભરાય નહિ આજકાલ ડૉક્ટરો દેશી દવાઓ વાપરવા લાગ્યા છે, વાપરતા થયા છે દેશી દવાઓની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિએ પરીક્ષા પણ થઈ રહી છે પરંતુ દેશી દવાઓની મહત્તા–ખ્યાતિ ત્રિદોષવાદ સમજનાર વૈદ્ય ઉપર જ નિર્ભર છે એ યાદ રાખવુ જોઇએ

આજના ઝાગઝગાટના જમાનામા ભલે અનેક નિરુપયોગી બાબતો શાસ્ત્રીયતાનો સ્વાગ પહેરી આયુર્વેદને આછી દેતી દેખાતી હોય, આયુર્વેદ હજારો આક્રમણો વચ્ચે જીવત રહ્યો છે અને હજી પણ તે જીવશે કારણ કે સમસ્ત જગતને આયુર્વેદ નવીન દૃષ્ટિ આપનાર છે આયુર્વેદની પ્રાચીનતા માટે નહિ પણ તે ભવિષ્યમા વૈદ્યક જગતની દૃષ્ટિ બદલનાર છે એટલા ખાતર હું તેને પૂજુ છુ

ઘણાખરા રોગોનુ કારણ આપણી ગદી ટેવો

હુ ઘણા વર્ષોથી ગામડામાં રહુ છુ અને ગામડાના લોકોની ગદી ટેવો દેખીને મને ઘણીએ વખત આઘાત થયો છે શહેરમા, પણ આ ટેવો નથી એમ તો ન જ કહી શકાય અમદાવાદ કે વડોદરાની પોળો જોવાથી આપણને કહેવાતા શહેરીઓની અસહ્ય ગદકીનો ઠીક ખ્યાલ આવે છે એટલે આપણા ગામડા અને શહેરો બન્ને ગદકીથી ખદબદી રહ્યા છે એમ કહેવામા અતિશયોક્તિ નથી થતી રાઉન્ડટેબલનાગા કર્ગીસે ઠીક જ કહ્યુ છે કે આપણા ગામડા ઉકરડાઓ ઉપર જ બધાયેલા છે

ગુરગાવ જિલ્લામા ગ્રામસુધારણા માટે સારો શ્રમ લેનાર મિ × બ્રેને આપણી ગદકી માટે નીચેના ઉદ્ગાર કાઢયા છે —

× મિ બ્રેનનુ "સૉક્રેટીસની સફર" નામનું સુંદર પુસ્તક વાચવા સૌને ભલામણ છે

"એ ગામલોકો જ્યા ચાલે છે ત્યા પેશાબપાયખાને જાય છે તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ત્યા રોગચાળો ફેલાય છે, છોકરાની આખ બગડે છે, અને સ્ત્રીપુરુષો દુર્બળ થાય છે ઘર-આગણે પડેલુ કે ગામની પાદર પડેલુ પાયખાનુ સુકાય છે અને લોકો તેને કચરે છે પવન આવે ત્યારે શેરીમાની અને પાદરમાની ધૂળ, જે પાયખાના પેશાબથી લદાયેલી હોય છે તે, ઊડીને આખમા પડે છે આની વધારેમા વધારે માઠી અસર છોકરાની આખ ઉપર થાય છે આ ધૂળ ખોરાકમા જાય છે, પાણીમા ઊડે છે, મિઠાઇવાળાની દુકાનમા રહેલા ખોરાકની સાથે ઓતપ્રોત થાય છે, અને કઈક ઉણપ રહી ગઈ હોય તો તે મળમૂત્ર ઉપર બેઠેલી અગણિત માખીઓ મિઠાઇ ઈત્યાદિ ખાવાની ચીજો ઉપર બેસીને તેને 'પવિત્ર' બનાવે છે એટલે લોકો હવાપાણી અને ખોરાક વાટે પોતાનાજ મળમૂત્ર ખાય છે અને પીએ છે પછી મોટા અને નાના માદા રહે તેમા શી નવાઇ?

એક તરફથી સ્ત્રીઓને ઓઝલમા રાખવાનો લોકો દાવો કરે, તો બીજી તરફથી એ જ સ્ત્રીઓ પોતાની હાજતને સારુ ઘણી વેળા ગામને પાદર જાય પણ ગુરગાવ જિલ્લાના માણસો એવા ધાતકી રહે છે કે એ માણસોની બીકે કે ખોટી શરમે સ્ત્રીઓ પોતાની હાજતને દબાવે છે અને રાત પડે ત્યારે ચોરોની જેમ જ્યા ત્યા પોતાની હાજત પૂરી કરી આવે છે આ કુદરતી હાજત દબાવવા જેવુ બીજુ પાપ નથી અને આમ હાજત દબાવવાથી આપડી સ્ત્રીઓ અનેક રોગોથી હેરાન થાય છે આમ લોકો પોતાની બેદરકારીથી કે મૂર્ખતાથી એક તરફથી ગદકીને સઘરીને અનેક પ્રકારના રોગ વહોરી લે છે ને બીજી તરફથી જે મળમૂત્રનો સદુપયોગ કરવાથી સુવર્ણમય ખાતર બને તેને જતુ કરી લાખો રૂપિયાની નુકસાની સહન કરે છે *

જ્યા ને ત્યા જાજરૂ જવાની, પેશાબ કરવાની અને થૂકવાની આપણી ટેવો જ્યાસુધી આપણે નહિ સુધારીએ ત્યાસુધી આપણે

* 'નવજીવન' ડિસેમ્બર, તા. ૧ લી. ૧૯૨૯ પૃ ૧૦૯

રોગોમાંથી નહિ છૂટીએ. સ્વચ્છતાનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ જ્યારે આપણને આવશે ત્યારે આટલા રોગો આપણે નહિ જોઇએ 'કલિયુગ' ની નિંદા કરી આવી નાની વિગતો તરફ આખમિંચામણા કરવા એ નરી બેવકૂફી જ છે

પશુપક્ષીના સંસર્ગથી થતા કેટલાક રોગો

પશુપક્ષીઓના સંસર્ગથી ઘણા રોગો થાય છે એ આપણે જાણતા નથી આપણા ફળિયામા કૂતરાં રખડતા ફરે છે અને ગમે ત્યાં ઝાડો કરે છે પરંતુ કૂતરાના ઝાડામા રોગના જંતુઓ હોય છે. ખાસ કરીને માસ ખાનાર કૂતરાઓમાં આવાં જંતુઓ ખૂબ હોય છે આપણે તો મુખ્યત્વે વનસ્પતિ-આહારીઓ છીએ પરંતુ વિલાયતમા કૂતરાઓને જ્યાં માસ ખાવા મળે છે ત્યાં 'એ કીનો કોકસ' નામનો રોગ થાય છે ડુક્કરનું માસ ખાતા કૂતરાઓના ઝાડામા આવા જંતુ ખાસ કરી હોય છે આજકાલ જેમ મુસાફરી વધી છે, તેમ આવા અનેક જાતના રોગો પણ ખૂબ ફેલાયા છે 'એ કીનો કોકસ' એક જાતના કરમ છે અને તે માણસના શરીરમા જઇ ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

પોપટને એક જાતનો તાવ આવે છે અને તેનો ચેપ આપણને લાગે છે. અંગ્રેજીમાં આ રોગને psittacosis-સીટેકોસીસ-કહે છે. આપણે એને "પોપટીઓ તાવ" કહીશુ સંગ્રહસ્થાનોમાં જ્યા પોપટો રાખવામા આવ્યા હોય છે ત્યા, તેમ જ ઘર આગળ પોપટ પાળવામાં આવે છે ત્યા, આ રોગ જોવામા આવે છે ટાઇફોઇડ જેવો ભયકર તાવ આવે છે માટે પોપટ બિમાર પડે કે તુરત જ તેને દૂર કરવો જોઇએ, નહિ તો એ ચેપી પોપટનો ચેપ ઘરના માણસોને લાગશે અને ભયકર ઇજા ભોગવવી પડશે

જૂ દ્વારા ટાઇફસ નામનો ભયકર તાવ લાગુ પડે છે માથાની જૂ, શરીરની જૂ, પાપણોમા પડતી જૂ, અને ગુહ્ય ભાગના વાળમાં પડતી જૂ-આમ ચાર જગોએ જૂ પડે છે. જે

લોકો નાહતા નથી, કપડાં ધોઇને સાફ રાખતા નથી ત્યાં આગળ જૂઓ ખૂબ જોવામાં આવે છે. ઇરાની સ્ત્રીપુરુષોનાં ટોળાં જે આપણે અહીં ચપ્પુ વગેરે વેચવા આવે છે તેમના શરીર ઉપર જૂઓ ખૂબ હોય છે. મારવાડીઓનાં કપડાંમાં પણ ખૂબ જૂ હોય છે. ટાઇફસ નામના ભયંકર રોગનાં જંતુઓ જૂઓમાં રહે છે, એટલા ખાતર નાહવા–ધોવાની કેટલી જરૂર છે તે યાદ રાખવું જોઇએ. ટાઇફસ બહુ ભયંકર તાવ છે

બકરાં ઘેટાંના ટોળામાંથી પણ આપણને રોગ લાગુ પડે છે. 'માલ્ટા ફીવર' નામનો તાવ બકરાંઘેટાંના સંસર્ગથી લાગુ પડે છે. કહેવાય છે કે પંજાબમાં તે બહુ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. બકરાંઘેટાંનો જ આ રોગ છે અને તે દ્વારા જ મનુષ્યોને લાગુ પડે છે.

ચામડાં અને ઊનના વેપારીઓને એક જાતનો ચેપી રોગ 'એન્થ્રેક્સ' લાગુ પડે છે. આપણા દેશમાં આ રોગ ઓછો છે પરંતુ યુરોપમાં બહુ છે. એશિયા તથા એશિયાઇ રૂશિયા વગેરે સ્થળે જ્યાં બકરાં ઘેટાં પુષ્કળ હોય છે ત્યાં આ રોગ થાય છે અને ઊન અને ચામડાં તથા વાળ દ્વારા આ રોગનાં જંતુઓ પરદેશમાં જાય છે અને આવી રીતે ચેપ ફેલાય છે. ખાટકીઓ, ભરવાડો અને કારીગરોમાં આ રોગ થાય છે. જાનવરોના ડોક્ટરોને પણ આ રોગનો વખતે ચેપ લાગી જાય છે. ઘણી વખત બકરાં ઘેટાં ઉપરથી ઊડતી માખો, બગાઇઓ અને જીવડાં દ્વારા આ રોગ ફેલાય છે.

રોગો ક્યાંથી અને શી રીતે આવે છે અને ફેલાય છે તે જણાવવા સારુ અહીંઆં રોગોનો આટલો ઉલ્લેખ કરેલો છે.

ઉપસંહાર

"આહારવિહારની ભૂલોને દૂર કર્યા વિના માત્ર હવાપાણી સુધારવાથી રોગો દૂર કરવાની ઇચ્છા કરવી એ ચોખ્ખા પાણીથી

ધોઈ મેલા મમોતાથી લૂછવા જેવુ છે અને એ મેધને સુધાર્યા વિના દવાથી સાજા થવાની ઇચ્છા કરવી એ મેલા કપડાને મળો રંગ ચડાવાથી સારુ થઇ જાય છે એમ માનવા જેવુ છે "

(ગાંધીવિચારદોહન, પૃ ૧૧૬)

સોડા બાય કાર્બને જો દવા ગણીએ તો તે, અને કદીક એરંડિયા જેવો જુલાબ તથા ક્વીનીન અને બાહ્ય ઉપચારોમા આયોડીન એથી વધારે ઓષધો રાખવાની ગ્રામસેવકને જરૂર નથી, એમ કહી શકાય એ ઉપરાત બસ્તિ (એનિમા)નુ સાધન એની પાસે હોય તો એનુ ઔષધાલય પૂરુ થયુ સમજવુ "

(ગાંધીવિચારદોહન, પૃ ૧૨૦)

" ખાનાપીવાનો, વિષયોપભોગનો અને દિવ-ઉજાગરા, આળસ, અતિશ્રમ તથા નાટક-ચેટક ઈત્યાદિ વિલાસ વગેરેનો અસયમ એ રોગોને બોલાવનાર મુખ્ય કારણો છે "

મહાત્માજીના આ વિચારો વિચારણીય છે રોગો કેમ થાય છે અને એને માટે શુ કરવુ જોઇએ એ જો આપણે જાણતા હોઇએ તો આપણે ઘણાને માર્ગદર્શક થઈ પડીએ મારો આ પ્રયાસ પણ ઘણાને માર્ગદર્શક થશે એવી માન્યતા છે

મારા મિત્ર ડૉ વેણીલાલ નરસીદાસ મોદી (એમ બી બી એસ)એ આ પુસ્તક અથથી ઇતિ સુધી જોઈ જઈ કેટલાક આવશ્યક સુધારાવધારા સૂચવ્યા છે તે માટે તેમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છુ

મને આ લેખમાળા લખવા માટે ડૉ ચંદુલાલ મણિલાલ દેસાઈએ આજ્ઞા કરી અને તેથી જ આ લખવા હુ ભાગ્યશાળી થયો છુ તેથી તેઓશ્રીનો પણ અત્રે આભાર માનું છુ

દામોદ બાપાલાલ ગ વૈદ્ય

ઘરગથ્થુ વૈદક

૧ કબજિયાત

કબજિયાત એ આ જમાનાની સાધારણ ફરિયાદ છે. સોમાંથી સાઠ જુવાન સ્ત્રીપુરુષોને તમો આ ફરિયાદ કરતાં સાંભળશો એટલી કબજિયાત વ્યાપક છે. કબજિયાત એ રોગ નથી, પણ અનેક ગંભીર રોગોને જન્મ આપનાર ફરિયાદ છે.

ઉપાયો

કબજિયાત માટે કોઇ પણ રામબાણ દવા છેજ નહિ, છતાં નીચેના ઉપાયો ફાયદાકારક થઇ પડશે—

(૧) કબજિયાત માટે દવા ખાવાની જરૂર પણ નથી કારણોને દૂર કરશો એટલે કબજિયાત આપોઆપ દૂર થશે.

(૨) ચોખ્ખી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખો. સાંજે ૫ વાગ્યા પછી બહાર જાઓ. ફૂટબોલ, ગેડીદડા, હોકી, ક્રિકેટ કે કુસ્તી—ગમે તે રમો—ખેલો; પણ ૫ વાગ્યાથી તે રાતના ૮ વાગ્યા સુધી જરૂર બહારની હવામાં રહો.

(૩) રાત્રે સૂતી વખતે તાંબાના સાફ લોટામાં પાણી ભરી રાખો. સવારે પાંચ વાગે વહેલા ઊઠી, મોં સાફ કરીને એ લોટામાંનું પાણી પી જાઓ. પછી સૂવું હોય તો સૂઇ જજો. સવારમાં આ પ્રયોગથી દસ્ત સાફ આવશે.

(૪) દસ્ત જો સાફ ન આવે તો એક કપ ગરમ પાણીમાં થોડાક ખાવાનો સોડા (આશરે ૧ નાની ચમચી) નાખીને તે ધીમેધીમે પી જાઓ. પછી થોડા દંડ-બહુ જ આસ્તેથી કરો.

(૫) દિવસે અમુક અમુક વખતે પાણી પીવાની ટેવ રાખો. પાણી ધીમેધીમે પીવું, એકદમ ગટગટાવી જવું નહિ.

(૬) ખોરાકમાં પણ પ્રવાહી ખોરાક લો. દૂધ, છાશ, ઘી, ફળફળાદિ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં લેવાની ટેવ રાખો. બને તો રાતનું ખાવાનું બંધ કરી એક શેર ગરમ દૂધ પીને જ સૂઈ જાઓ. દૂધ પણ ધીરે ધીરે જ પીવું. એકદમ ગટગટાવી જવું નહિ.

(૭) પપૈયાં, મોસંબી, સંતરાં, દ્રાક્ષ–જો શક્તિ હોય તો–ખાવાં સારાં છે. કેરીની મોસમમાં છૂટથી કેરી ખાવી. જે ફળો થતાં હોય તે ખાવાં.

(૮) પશ્ચિમોત્તાનાસન, મત્સ્યાસન, મયૂરાસન, શીર્ષાસન કે એવાં જ બીજાં આસનો યા હલકી કસરતો (ઍબ્ડૉમીનલ સાઇક્લિંગ જેવી) કરવી. આસનોથી ધીરેધીરે પણ મક્કમ સુધારો થાય છે. આસનોથી આરોગ્યલાભ થાય છે એ તો જુદી જ વાત છે.

(૯) હમેશ કઠોળ ન ખાવાં. બેઠો ભાત સારી રીતે ચડેલો લોંદા જેવો ખાવો. દાળનું પાણી પીવું. શાક ખાવાં. દરેક શાકને પાણીમાં બાફી નાખવાં. બફાયા પછી ઉપરથી તેલ, મીઠું, મરચું યોગ્ય પ્રમાણમાં નાખવાં. પણ નકરડા તેલમાં તળેલાં શાક હરગિજ ન ખાવાં. આવાં શાકમાંથી પ્રાણ બળી ગયેલો હોય છે. બધાં તત્ત્વો પણ બળી ગયેલાં હોય છે. એટલે આવાં શાક કબજિયાતને વધારે છે, પેટમાં વાયુ કરે છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે. શાક સ્વાદને માટે નહિ, પણ તેમાં રહેલા ક્ષારો, લવણો અને કાર્બન માટે જ ખાવાનાં છે, એ યાદ રાખો. આપણે વધુ પ્રમાણમાં શાક અને ફળ ખાવાની જરૂર છે.

(૧૦) જે શાક રાંધ્યા સિવાય ખાઇ શકાય એવાં હોય તે કાચાં જ ખાવાં ઠીક છે. ડુંગળી, કોબીજ, ટોમેટા, ગાજર, મૂળા, કાકડી વગેરેનાં કચુંબર ખાવાં હિતકર છે. પ્રથમ ધોવાં ને પછી વાપરવાં.

(૧૧) દિવસે કામ કરતી વખતે ટટાર બેસવાની ટેવ રાખો. ખુંધા વળીને બેસવાથી હોજરી અને આંતરડાં ઉપર દબાણુ આવે છે એટલે પાચનક્રિયામાં ડખલ પહોંચે છે. ચાલતી વખતે પણુ ટટાર છાતી કાઢીને ચાલો.

(૧૨) ખાટાં લિંબુનો રસ થોડાક ગરમ પાણી સાથે અંદર સહેજ સાકર નાખીને પીવાથી ઠીક ફાયદો થાય છે.

(૧૩) આ બધા પ્રયોગોના નિયમિત સેવનથી—આચરણથી કબજિયાત ધીરેધીરે નાબૂદ થઈ જશે. ધીરજ નહિ હોય તે કંટાળી જશે અને દવાઓના ઘુંટડાઓ પીતો થઈ જશે. પરિણામે, કબજિયાત દૂર નહિ થાય, પૈસેટકે ખાલી થશે અને હતાશ થઇ જશે. કબજિયાત દૂર કરવા ઇચ્છનારે ખૂબ જ ખંતપૂર્વક આ પ્રયોગો—સૂચનાઓનો અમલ કરવો જોઇએ. ઉતાવળે આંબા નહિ પાકે.

(૧૪) સવારમાં ઉષ:પાન કરવાથી કબજિયાત ટૂંક સમયમાં દૂર થાય છે, એવો મારો પોતાનો અનુભવ છે. ઉષ:પાન એટલે સવારમાં ઊઠીને પાણી પીવું; પણુ પાણી નાકવાટે પીવાથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે. નાકનો રસ્તો બહુ અટપટો છે. એ અટપટા રસ્તામાંથી પાણી પસાર થતાં તે યોગ્ય ગરમી-વાળું થઇને જ પેટમાં જાય છે, જ્યારે મોં વડે પીવાથી એ લાભ મળતો નથી. નાકથી પાણી પીવાનો બીજો લાભ એ છે કે, ગળાનો કફ વગેરે બધુ એથી સાફ થઇ જાય છે. આ પ્રયોગથી આંખની ગરમી દૂર થાય છે—આંખનું તેજ

વધે છે, ઝાડો એકદમ સાફ થાય છે. પ્રથમ થોડા પાણીથી શરૂઆત કરવી. ધીરે ધીરે શેર, દોઢશેર, બશેર પાણી સુધી નાકથી પીવું. જેને આંખમાંથી વાંચતી વખતે પાણી સ્રવતું હોય તેને આ પ્રયોગથી ચોક્કસ સારો લાભ થાય છે. કબજિયાત પણ દૂર થાય છે.

(૧૫) આટલાથી પણ કદાચ ફાયદો ન જણાતો હોય અને ઝાડો સાફ ન આવે તો રાત્રે સૂતી વખતે અધોળથી નવટાંક ઘી, બેઆનીથી પાવલીભાર સિંધાલૂણ (સિંધવ) નાખી પી જવું. જરૂરથી સવારમાં ઝાડો સાફ આવશે. આ અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ છે.

(૧૬) પેટમાં ગુડગુડાટ રહેતો હોય, પેટ ચડતું હોય તો નીચેની દવા લેવીઃ—

હરડેની છાલનું ચૂર્ણ વાલ ૨, સાજીખાર અથવા સોડા બાયકાર્બ (ખાવાનો સોડા) વાલ ૨, હિંગાષ્ટક વાલ ૨, ત્રણેની ફાકી ટાઢા પાણી સાથે સવારસાંજ ફાકી જવી. આ ફાકીનું નામ "**શિવાક્ષાર પાચન**" છે.

હિંગાષ્ટકમાં નીચેની આઠ ચીજો આવે છેઃ- સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર, અજમો, સિંધવ, જીરૂ, શાહજીરૂ અને હિંગ (હિંગ ઊંચામાંની) લેવી. આ આઠે વસ્તુઓ સમાનભાગે લેવી. હિંગને સહેજ શેકી લેવી. વૈદ્યો આને હિંગાષ્ટક નામથી ઓળખે છે. અજીર્ણ, અરુચિ, કબજિયાતમાં આ દવાનું સેવન હિતાવહ છે.

(૧૭) આઠ દિવસને આંતરે એકાદ વખત દિવેલનો જુલાબ લઈ લેવો.

(૧૮) એનીમા—ડુશ—બસ્તીનો ઉપયોગ ચાર—ચાર દિવસને આંતરે કરવો. બસ્તીના પાણીમાં સહેજ સોડા નાખવો, અને સાબુના ફીણથી ચિકાશ લાવવી—આશરે ૨ શેર પાણી ચડાવવું.

(૧૯) ખાંડવાળા પદાર્થો—મિષ્ટાન્ન—નો માફકસર ઓછો ઉપયોગ કરવો.

(૨૦) કબજિયાત એ કેટલીક વાર માનસિક વ્યગ્રતા ઉપર નિર્ભર છે. જેલમાં તદ્દન લૂખો ખોરાક ખાવા મળે છે, પરંતુ ત્યાં ઘણાને કબજિયાત નથી રહેતી. મારો પોતાનો જેલનો અનુભવ આ જ છે. બહાર ગમે તેવો સારો ખોરાક લઈએ છીએ પરંતુ કબજિયાત રહે છે; જેલમાં સૂકા રોટલા ને શાક ખાઈએ છીએ છતાં ય પેટ સાફ આવે છે. આનું કારણ નિયમિતતા અને મનના વિચારો છે, એમ હું માનું છું. મનથી વિચાર કરો કે 'આજે મને ઝાડો સાફ આવશે જ' અને ચોક્કસ નિયમસર ઝાડે ફરવા જશો તો જરૂર ઝાડો સાફ આવશે જ.

(૨૧) ખંત, ધીરજ અને નિયમિતપણે જંગલ જવાની ટેવ રાખો જ—શંકા ન હોય તો પણ. ચોક્કસ દસ્ત ઊતરશે.

(૨૨) આજકાલ કેટલાક હમેશાં કેસ્કેરા સેગ્રેડા, પૅરેફીન લિક્વીડ કે ફ્રુટસૉલ્ટ લે છે. પરંતુ પરિણામે આ દવાઓનું વ્યસન પડી જાય છે. આ દવાઓ કરતાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ ઘી અને સિંધવનો પ્રયોગ અજમાવવો વધુ હિતાવહ છે.

(૨૩) આ બધી સૂચનાઓ તરફ કબજિયાતના રોગીએ અવશ્ય ધ્યાન દેવું જોઈએ. માટીનો પાટો પેટ પર બાંધવાથી પણ દસ્ત સાફ આવે છે—આંતરડાં સતેજ થાય છે. વિશેષ હકીકત માટે ગાંધીજીએ લખેલા 'માટીના પ્રયોગો' વાંચવા.

૨ અજીર્ણ

કુબજિયાતના સગા ભાઈ જેવા આ વ્યાધિ પણ તેના જેટલો જ વ્યાપક છે બન્નેનાં કારણો અને લક્ષણો મોટે ભાગે એકબીજાને મળતાં આવે છે કબજિયાતની માફક અજીર્ણ પણ અનેક ભયંકર રોગોને જન્મ આપનાર છે.

મોટાં શહેરોમાં, સુધરેલા સમાજમાં, અજીર્ણનું સામ્રાજ્ય જોવામાં આવે છે. ભાતભાતના ભાવતા ભોજનો ઉડાવનાર શોખીનોનો આ દોસ્ત છે અકુદરતી જીવન ગાળનારા માણસોની આ રોગ ઠીક ખબર લે છે સાદી જિંદગી ગાળનારા સ્ત્રીપુરુષો ઉપર અજીર્ણનો કાબુ નહિ જેવો હોય છે

જઠરાગ્નિ

ઘી-તેલમાં તળેલાં પકવાનો અને શાકો, અથાણાં અને એવી જ ઉત્તેજક ચીજો, વગર ભૂખે ખાવા બેસવાની ટેવ, અકરાંતિયાપણે ખાવાની ટેવ, ગરમાગરમ ટાઢક ચા-કૉફી પીવાની આદત— આ બધા અજીર્ણના ખરાં કારણો છે. પેટમાં રહેલ દિવ્ય જઠરાગ્નિની લોકોને ખબર નથી પેટમાં ગમે તે ન હોમાય પેટ એ પાયખાનું નથી, પણ જઠરાગ્નિનું નિવાસસ્થાન છે. આયુષ્ય, વર્ણ, બલ, સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ, ઉપચય, પ્રભા, ઓજસ અને પ્રાણશક્તિ વગેરે જઠરાગ્નિ ઉપર જ નિર્ભર છે. આ અગ્નિ જો શાંત થઈ જાય તો માણસ મરે છે અને જો એને બરાબર સાચવી જાણે તો નિરામય

રહીને સો વર્ષો સુધી જીવે છે. અન્નરૂપી ઇંધનથી આ અગ્નિ પ્રજ્વલિત રહે છે. એટલે ગમે તેવું અન્ન, ગમે તે રીતે પેટમાં નાખનારા માણસો આ અગ્નિને જાણી જોઇને બુઝાવે છે અને યજ્ઞમાં ભંગ કરનારા રાક્ષસોની માફક અંતે દુઃખી થાય છે. જે જિતેન્દ્રિય સ્ત્રીપુરુષો આ અંતરાગ્નિની એકચિત્તે અને પ્રમાદ વિના આરાધના કરે છે—માત્રા અને કાલનો વિચાર કરી જે એમાં સમિધ હોમે છે—તેઓ લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે.

ભગવાન ચરક કહે છે કે:—

हिताभिः जुहुयान्नित्यमन्तराग्निं समाहितः।
अन्नपानसमिद्भिर्ना मात्राकालौ विचारयन्॥
आहिताग्निः सदा पथ्यान्यन्तराग्नौ जुहोति यः।
दिवसे दिवसे ब्रह्म जपति अथ ददाति च॥
नरं निःश्रेयसे युक्तं सात्म्यज्ञं पानभोजने।
भजन्ते नामयाः केचिद्भाविनोऽप्यन्तरादृते॥ *

આપણા પ્રાતઃસ્મરણીય મહર્ષિઓના આ અમૂલ્ય ઉપદેશને જ્યારથી આપણે ભૂલ્યા છીએ, ત્યારથી આપણી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અધોગતિ થવા લાગી છે.

ચા, સિગારેટ, દારૂ, ભાંગ, અફીણ, તંબાકુ, તપખીર અને પાનના કૂચા વગેરે ઝેરી અને નિરુપયોગી વસ્તુઓ લઇને માણસ-

* માત્રા અને કાલનો વિચાર કરીને, બહુ જ શાંત ચિત્તે મનુષ્યોએ હિત અન્નપાનરૂપી સમિધ અંતરાગ્નિમાં હોમવાં જોઈએ. જેમ પવિત્ર અગ્નિહોત્રી પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાલે અગ્નિમાં સમિધ હોમે છે તેમ આ અંતરાગ્નિમાં સાયંપ્રાતઃ પથ્ય અન્નપાન જે હોમે છે, હમેશાં જે શાંત-પ્રણવમંત્રનો જપ જપે છે, યથાશક્તિ દાન કરે છે, પાનભોજનમાં સાત્મ્યને જાણે છે અને કલ્યાણ કાર્યમાં મચ્યો રહે છે તેવા મનુષ્યોને કદી રોગો થતા નથી.

જાતે હોજરીને-અંતરાગ્નિને ભ્રષ્ટ કર્યો છે. તેનાં પરિણામ માણસ સારી રીતે ભોગવે છે.

આવાં કારણોથી આંતરડાં નબળાં પડે છે, અને ખોરાક પચતો નથી. ખોરાકના પાચન સિવાય બળ અને ઓજસ ક્યાંથી હોય? આ ધાંધલિયા જમાનામાં મનની શાંતિ હવે રહી નથી. આપણી સામાજિક રૂઢિઓ, આપણાં ખોટાં ખર્ચો વગેરેએ મનુષ્યના ચિત્તમાં પરિતાપ ઉત્પન્ન કર્યો છે અને આ પરિતાપે પણ જઠરાગ્નિ ઉપર હવે જય મેળવ્યો છે. પાચનશક્તિ મંદ પડવા માટે ઉપરોક્ત બધાં કારણો જવાબદાર છે.

લક્ષણો

ભૂખ તથા રુચિનો નાશ, છાતીમાં દાહ, ખાટા ઓડકાર, હોજરીમાં દરદ, કબજિયાત, વાયુ, માથાનો દુખાવો, મંદજ્વર, અનિદ્રા, સ્વપ્નાં, ઉદાસીનતા, છાતીમાં ધબકારો, ઊલટી, પેટમાં ગડગડાટ ઈત્યાદિ અજીર્ણનાં લક્ષણો છે. અન્ન દીઠું ગમતું નથી અને બળજોરીથી ખાય છે તો તે પચતું નથી. કોઈ વખત અતિશય ભૂખ લાગે છે, પણ ભાણે બેસતાં કંઈ જ ભાવતું નથી. કોઈ વખત ખૂબ ભૂખ લાગે અને ખાય પણ ખરો, છતાં ટાંગા ઢીલા લાગે. પરિણામે સતત માનસિક ઉદ્વેગ—જીવનમાં નિરાશા. આ નિરાશા કેટલીક વખતે આપઘાતમાં પરિણમે છે!

ઉપાયો

કબજિયાતની પેઠે આ દરદના પણ કોઈ રામબાણ ઉપાયો છે જ નહિ. લાંબાલચક લેખો લખાય એવી દવાઓ બતાવવી પણ નિરર્થક છે. સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત અને આરોગ્યને વધારનારી કેટલીક સાદી દવાઓ—આ સિવાય ગમે તેવી કિંમતી અને સારી દવાઓ આ વ્યાધિને વશ કરી શકે એમ નથી.

એટલે દવાઓની યાદી આપવા કરતાં આહારવિહારવિષયક કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ જ આપવી ઇષ્ટ છેઃ—

(૧) માલમલીદાવાળાં મિષ્ટાન્નોનો ત્યાગ કરવો.

(૨) નકરડા તેલ-ઘીમાં તળેલા પદાર્થનો સદંતર ત્યાગ કરવો. આ 'વિટામીન'ના યુગમાં હવે નકરડા તેલમાં તળીને શાક ખાવાનો છંદ છોડવો ઘટે છે. શાકભાજીમાં કેટલાંક શરીરને અતિ ઉપયોગી તત્ત્વો રહેલાં હોય છે, જે આ પ્રમાણે તેલમાં તળવાંથી તેનો નાશ થઇ જાય છે. પરિણામે જે શાકપાનથી દસ્ત સાફ આવવો જોઇએ, લોહી સાફ થવું જોઇએ, અને શરીરમાં નવું જોમ આવવું જોઇએ, તેને બદલે આવાં સત્ત્વહીન શાક ખાવાથી કબજિયાત વધે છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે, ખટાશ વધે છે અને લોહી બગડે છે.

(૩) દૂધપાક, મલાઇ ન ખાવાં—દૂધમાં જે ઉપયોગી વિટામીન્સ (પ્રજીવનકો) રહેલાં હોય છે તેનો દૂધપાકની ક્રિયામાં નાશ થાય છે. પરિણામે દૂધનો જે ગુણ મળવો જોઇએ તે મળતો નથી અને દૂધપાક પચવામાં ભારે પડે છે.

(૪) દારૂ, તંબાકુ, અફીણ વગેરે વ્યસનોનો સદંતર ત્યાગ કરવો.

(૫) નિયમસર જમવા બેસવાની ટેવ પાડવી.

(૬) ખાધા પછી તુરત લખવા કે વાંચવા ન બેસવું. ઘણા અભ્યાસમાં ચિત્ત પરોવાએલું રહે એ અજીર્ણના રોગીઓ માટે ઇષ્ટ નથી.

(૭) અન્ન પચાવવા માટે લોકો ગરમ દવાઓનો આશરો લે છે તે ઠીક નથી. ગરમ દવાઓથી ખોરાક હજમ થાય છે એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે જઠર, યકૃત્, આંતરડાં વગેરેના રસોનું સ્રાવણ અન્નપાચન માટે આવશ્યક છે.

(૮) વારંવાર રેચ ન લેવો જોઈએ. અજીર્ણના દરદીઓને સાધારણ રીતે પેટ ભારે રહે છે અને તે માટે તેઓ રેચની દવાઓ લીધા રાખે છે. પણ એથી ઊલટું નુકસાન થાય છે.

(૯) અજીર્ણવાળાએ શાકભાજી (ધીમા તાપે પાણીમાં બાફેલાં) વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાં. બને તો જમી ઊઠ્યા પછીથી સંતરાં, લીલી દ્રાક્ષ જેવાં ફળો ખાવાં.

(૧૦) અજીર્ણવાળાને તેલ, મરચાં, ખટાશ વગેરેની પરેજી રાખવાની કંઈ જ જરૂર નથી. ખોરાકમાં છએ રસ લેવા, પણ માફકસરના. કોઇ પણ ચીજનો અતિરેક ગમે તેવી સારી ચીજને પણ બગાડે છે.

(૧૧) એક વર્ષના જૂના ચોખા, મગનું ઓસામણ, દૂધ, શાક, તાજી છાશ,–વગેરે ખોરાક અજીર્ણના દરદી માટે સારો છે. ચોખા ઘર આગળ ખાંડેલા હોય તો ઘણું સારું. મિલમાં ખંડાએલા ચોખામાંથી ઉપરના પડમાં જે ઉપયોગી તત્ત્વ રહેલું હોય છે તે નાશ પામે છે. આ જાતના ચોખાને ધીમા તાપે ખૂબ પાણીમાં રાંધીને ભોજનમાં લેવાથી ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. ધાણા, જીરૂ, આદુ, વગેરે મસાલો પણ યોગ્ય રીતે લઈ શકાય.

(૧૨) કઠોળ બહુ થોડાં ખાવાં. ઉજાગરા ન કરવા.

(૧૩) **લંઘન એ અજીર્ણનો સારામાં સારો ઉપાય છે.**

(૧૪) અંગમાં ભારેપણું લાગતું હોય, ઓડકાર આવતા હોય તો લંઘન કરવું અને તે દરમિયાન ગરમ પાણી પીવું. થોડો ખાવાનો સોડા અંદર નાખવો. પાણી છૂટથી પીવું.

(૧૫) લંઘન પછીથી બસ્તિ (ડુશ) લેવી. વારંવાર રેચ ન લેવા. વારંવારના રેચથી આંતરડાં નરમ પડે છે.

(૧૬) ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખો. બે ત્રણ કલાક ચોખ્ખી હવામાં ફરવાથી આશ્ચર્યજનક ફાયદો જણાશે.

(૧૭) **કેટલીક સાદી દવાઓ**

હરડે, સુંઠ તથા સિંધાલૂણની ફાકી પાણી સાથે કે ગોળમાં લેવી. ચિત્રકમૂળનું ચૂર્ણ, બબ્બે આનીભાર સવારસાંજ ગોળમાં અથવા

છાશ સાથે ખાવું. હરડેનું ચૂર્ણ, હિંગાષ્ટક અને સાજીખાર—સમાનભાગે પાવલીભારની માત્રામાં સવારસાંજ પાણી સાથે ફાકવું. અજમો, મંચળ અને સૂંઠની ફાકી પેટના વાયુને મટાડે છે. લસણ, જીરું, સિંધવ, સંચળ, હિંગ, લિંબુ, ઝેરકચોલાં—આ દવાઓ અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનારી છે. ઝેરકચોલાં ગોમૂત્રમાં શુદ્ધ કરેલાં અને ઘીમાં શેકેલાં જ લેવાં. ઝેરકચોલાં બહુ જ ઓછી માત્રામાં (નાનાં બચ્ચાંને ૧ રતીભાર, મોટા માણસને અર્ધા વાલભાર) લેવાં.

એ લિંબુની ચાર ફાડ કરવી. એકમાં ડીકામાલી, બીજીમાં સંચળ, ત્રીજીમાં મરી અને ચોથીમાં સાકર ભરી તે ચીરીઓને અંગારા ઉપર મૂકી ખદખદ થાય એટલે ઉતારી લઇને એક પછી એક એમ અનુક્રમે ચૂસી જવી. ચૂંક મટશે, ખાવાની રુચિ થશે, ખાટા ઓડકાર શમશે.

૩ ઝાડો

જાથુની કબજિયાતને લીધે તેમ જ લાંબા વખતના અજીર્ણથી ઝાડો થઈ આવે છે. કેટલાક એને 'ઝાડે ફરવું લાગ્યું' કહે છે, કેટલાક 'હાથધોવું' કહે છે. આંબોઇ, પીચોટી વગેરે શબ્દપ્રયોગો પણ ઝાડાના અર્થમાં જ પ્રચલિત છે. સંસ્કૃતમાં એને 'અતિસાર' અને અંગ્રેજીમાં 'ડાયેરિયા' કહે છે.

લક્ષણો

ઝાડો થઈ આવે છે ત્યારે ઘણી વખત પાતળો રેચ શિનરે છે. વારંવાર પાતળા દસ્ત થવા એ આ રોગની મુખ્ય નિશાની છે. ઝાડો ઉક પાણી જેવો હોય છે, અથવા તો મળમિશ્રિત પણ હોય છે. મોળ, અરુચિ, જીભ ઉપર સફેદ અથવા પીળી છારી, પેટમાં

વાયુ, પેટમાં ગુડગુડાટ, દુર્ગંધ અધોવાયુ અથવા પેટનો આફરો, ચૂંક, ખાટા ઓડકાર વગેરે આ રોગના મુખ્ય લક્ષણો છે. કેટલીક વખતે ઝાડો કરતાં ખૂબ જ જોર કરવું પડે છે, ઝાડો પણ ઘણું કરી અપક્વ હોય છે. કોઈ વખત તેમાં જળસ પડે છે. ઘણા ઝાડા થવાથી દરદીના હાથપગ ગળી જાય છે અને વખતે ગોટલા પણ ચડે છે. કોઈ વખત ઝાડામાં લોહી પણ પડે છે. કોઈ વખત હરસ–મસા–માંથી પણ લોહી પડે છે; માટે લોહી ક્યાંથી પડે છે તે સમજવું જોઈએ. હરસનું લોહી હશે તો લાલ લોહીનાં ટીપાં યા ધાર હશે; હોજરીમાંથી અથવા આંતરડાના ઉપલા ભાગમાંથી જો લોહી આવતું હશે તો તે મલમિશ્રિત કાળા રંગનું હશે. હોજરીમાં ક્ષત યા ચાંદાં હોય છે તો હોજરીમાંથી લોહી આવે છે. નીચલા આંતરડામાં ક્ષત પડયું હોય ને તેમાંથી લોહી આવતું હોય તો મરડાનાં ચિહ્નો જણાય છે લાંબો વખત સુધી ઝાડો ચાલુ રહે તે ઘણી વખત સંગ્રહણીના રોગથી થાય છે.

અતિસારના ઝાડામાં અને મરડામાં ઘણો તફાવત છે. મરડામાં ઝાડો પાતળો પાણી જેવો છૂટથી નહિ થતાં આંકડી આવીને થોડે થોડે અને તે પણ મોટે ભાગે જળસમિશ્રિત હોય છે. મરડાના પ્રકરણમાં આ વિષે વધુ લખ્યું છે.

આયુર્વેદ અતિસારના ઘણા ભેદો દર્શાવે છેઃ વાતાતિસાર, પિત્તાતિસાર, કફાતિસાર, સાન્નપાતાતિસાર, શોકાતિસાર, આમાતિસાર, રક્તાતિસાર વગેરે.

કારણો

અજીર્ણનાં અને અતિસારનાં ઘણાંખરાં કારણો સરખાં છે. અતિશય અને અયોગ્ય ખોરાક, કાચાં ફળ, સડેલા પદાર્થો તેમ જ ભારે અન્ન ખાવાથી ઝાડા થઈ આવે છે. ઘણી બીક અથવા મોટી આફતને લીધે પણ ઝાડા થઈ આવે છે. ખરાબ પાણી અને ખરાબ હવાથી પણ ઝાડા થાય છે. ઋતુના ફેરફાર વખતે પણ કેટલાકને

ઝાડા થાય છે. ક્ષયરોગ, ટાઈફોઈડ વગેરે કેટલાક વ્યાધિઓ સાથે પણ અતિસાર થઇ આવે છે. આંતરડામાં પિત્તનો અથવા એસિડનો વધારો થવાથી પણ ઝાડા થઇ આવે છે. જાથુની કબજિયાતવાળાને એકાએક ઘણા ઝાડા થઇ આવે છે. કેટલાંક ઝેરી જંતુ અને ઝેરી પદાર્થો (પારો-સોમલ ઇત્યાદિ) પેટમાં જવાથી પણ ઝાડા થાય છે. વાતાવરણના ઓછા દબાણને લીધે પર્વત ઉપર રહેનારા માણસોને ઝાડા થઈ આવે છે. અંગ્રેજીમાં આને 'હિલ ડાયેરિયા' કહે છે. આંતરડાં અને હોજરી કેટલાંક કારણોને લઇને ઢીલાં પડેલાં હોય અને આવી વખતે શરદી લાગે તો પણ એકદમ ઝાડા થઈ આવે છે. પણ આવા ઝાડામાં પેટમાં દુખાવો હોતો નથી, ઝાડો ધોળો પાતળો ઊતરે છે. બગડી ગએલાં અન્ન અને માંસ ખાવાથી પણ ઝાડા થઇ આવે છે

ઉપાયો

ઝાડાના મુખ્ય બે વિભાગ પાડી શકાય (૧) **આમાતિસાર** અથવા કાચો પચ્યા વિનાનો ઝાડો; અને (૨) **પક્વાતિસાર** અથવા પાકેલો ઝાડો. પાણીમાં નાખતાં જે ઝાડો ડૂબી જાય તે ઝાડો કાચો સમજવો; અને પાણી ઉપર તરે તે ઝાડો પાકો સમજવો. કાચો ઝાડો થતો હોય તો તેને એકદમ રોકવો નહિ. કાચો ઝાડો રોકવાથી આફરો, સોજા, પાંડુ, ગોળો, પેટના રોગો, તાવ વગેરે થઇ આવે છે. એ અપકવ મલ જો પેટમાં રહે તો નુકસાન કરે; માટે જ દયાળુ કુદરત તેને બહાર કાઢી નાખે છે. બિગાડ હશે તે નીકળી જશે એટલે ઝાડા આપોઆપ મટી જશે. દરદી જો બાળક, વૃદ્ધ કે અશક્ત હોય, વધારે ઝાડા સહન કરી શકે એમ ન હોય, તો કાચો ઝાડો પણ એકદમ રોકવાની જરૂર પડે છે.

ઝાડાનો ઉત્તમ ઉપાય લંઘન છે. લોહી ખૂબ પૂરી પડતું હોય એવા ઝાડામાં લંઘન કરવું નહિ. લાંઘણ વખતે દરદીને તરસ ઘણી

લાગે છે એટલે તે વખતે દરદીને ધાણા તથા વાળો ઉકાળીને તે પાણી ઠંડું કરીને પીવા આપવું. આવી જ રીતે ખડસલિયો અને મોથ, અથવા સૂંઠ અને મોથનું પાણી પણ પીવા અપાય છે. આ પાણીથી તરસ ઓછી લાગશે, અપક્વ મળ પાકી જશે અને ઝાડામાં ફેર પડશે.

ઝાડો કાચો હોય વા પાકો હોય પણ તેને એકદમ અટકાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ નહિ. શરૂઆતમાં હરડેની છાલનું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર સવારે અને રાત્રે બે વખત છાશ સાથે પી જવું બેઆનીભાર હરડેનું ચૂર્ણ અને તેટલા જ પ્રમાણમાં ગોળ, ઘી, મધ અને તેલ—આ બધું ભેગું કરીને ચાટી જવાથી ગમે તેટલા લાંબા વખતનો અતિસાર પણ સારો થાય છે. દોષ બધો કાઢીને ઝાડા બંધ કરવા માટે આ હરડે અને ગોળ, ઘી, તેલ અને મધનો પ્રયોગ ઘણો જ સારો છે. દરદીઓ ઉપર તે અજમાવી જોવાની મારી વાચકોને ખાસ ભલામણ છે.

વાતાતિસાર (વાયુનો ઝાડો)—વાયુનો ઝાડો ઝાંખો અને કાળાશ પડતો હોય છે. સૂંઠ, વરિયાળી, ધાણા, મોથ તથા હરડે—સમાનભાગે લેવું; તેમાંથી ૧ તોલો દવા લઇ ૦ા શેર પાણીમાં ઉકાળવી. આશરે ૪–૫ તોલા પાણી બાકી રહેથી ઉતારી લઇ, ઠરી પડે તે ક્વાથ સવારસાંજ થઇને પી જવો. કોઇ પણ દવાનો ક્વાથ કરવો હોય ત્યારે દવાના વજનથી ૧૬ ગણું પાણી લેવું; તેને ધીમે તાપે ઉકાળવું અને ચોથા ભાગનું પાણી બળતા બાકી રહે એટલે ઉતારી લઈ ઠંડું પડે લૂગડાથી ગાળી લઈ પી જવું. આંબાની ગોટલી, બીલીનો ગર્ભ અને ઇંદ્રજવ—સમાનભાગે લઈ બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ સવારસાંજ પાણી સાથે ફાકવું.

પિત્તાતિસાર (પિત્તનો ઝાડો)—પિત્તનો ઝાડો પીળા રંગનો થાય છે. બીલીનો ગર્ભ, કડાછાલ, મોથ, વાળો અને અતિવિષની કળી—સમાન ભાગે લેવું; પાવલીભાર ફાકી સવારસાંજ પાણી

સાથે ફાકવી. કરિયાતું, મોથ, ઇંદ્રજવ—આ ત્રણની ફાકી બેઆની-ભારના વજનમાં પાણી સાથે પીવી.

કફાતિસાર (કફનો ઝાડો)—કફનો ઝાડો ધોળો, ચીકણો અને ભારે હોય છે. સારો ઉપાય લંઘન છે. વાવડિંગ, બીલીનો ગર્ભ, કડાછાલ, ધાણા અને અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ સમાનભાગે મેળવવું અને સવારસાંજ બબ્બે આનીભારની માત્રામાં છાશ સાથે તે ફાકવું. બચ્ચાંની માત્રા બહુ ઓછી સમજવી. બચ્ચા માટે ાા વાલથી ૧ વાલ દવા બે ત્રણ વખત થઇને આપવી.

આમાતિસાર (કાચો ઝાડો)—લંઘન કરવું. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, ચિત્રક મૂળનું ચૂર્ણ (બે આનીભાર) વગેરે લેવું. પ્રથમ દિવેલનો રેચ લઈ લેવો—સૂંઠના કાઢામાં અથવા પીપરમીટના પાણીમાં દિવેલ પી જવું.

રક્તાતિસાર—ઝાડામાં લોહી પડતુ હોય તો સુખડનું ચૂર્ણ બે આનીભાર ચોખાના ધોવણમાં થોડુ મધ અને થોડી સાકર મેળવી તેની સાથે પી જવું આંબાની ગોટલી છાશ સાથે પીવી. કુમળા બીલાનો ગર્ભ ૧ થી ૨ આનીભાર વજનમાં પાણી સાથે પીવો. જાંબુ, આંબો તથા પીપળાનાં કુમળાં પાન વાટી તેનો રસ કાઢી તે પાવલીભાર રસમાં મધ પાવલીભાર નાખી પી જવો. દાડમના પાનનો રસ એ જ રીતે પીવો. જાયફળનું ચૂર્ણ વાલ ૧ ચોખાના ધોવણ અને મધ સાથે પી જવુ મોચરસ વાલ ૨ સવારસાંજ ચોખાના ધોવણ સાથે પીવો.

સામાન્ય ઉપાયો

(૧) વાવડિંગ, અતિવિષની કળી, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, કુમળા બીલાનો ગર્ભ, બીલીની છાલ, આંબાની ગોટલી, મોથ, દાડમની છાલ, જાયફળ—આ બધી દવાઓ એકેકી અથવા બધાંનું ભેગું ચૂર્ણ કોઇ પણ જાતના ઝાડામાં નિર્ભય રીતે આપવાથી

ઝાડા મટે છે. ઉપરની દવાઓની માત્રા સાધારણ રીતે ૧ આનીથી ૨ આનીભાર જેટલી સવારસાંજ લેવી. બધાંનું સામટું ચૂર્ણ ૧ આનીથી ૨ આનીભાર પાણી સાથે લઈ શકાય.

કોઈ વખતે આ દવાઓથી ઝાડા નથી મટતો; એ વખતે અફીણનો ઉપયોગ કરવાથી ચમત્કારિક રીતે ગુણ જણાય છે. પણ યાદ રાખવું કે, ઝાડાની શરૂઆતમાં કદી અફીણ લેવું નહિ. અફીણનો ઉપયોગ બહુ જ સંભાળપૂર્વક કરવો. ઉપરની કોઈ પણ દવા ભેગું સહેજ અફીણ ઉમેરી ગોળી બનાવીને તે આપી શકાય.

(૨) ભાંગ, જાયફળ, બીલીનો ગર્ભ તથા કડાછાલ અને અફીણ—દરેક દવાઓ સરખા વજને લઈ, બારીક વસ્ત્રગાળ કરીને તે ચૂર્ણને કાચા મોટા દાડમના ફળમાં ભરવું. દાડમની એક ડગળી કાઢી તેમાં દવા સમાય એવો ખાડો કરવો. દવા એ ખાડામાં ભરવી. પછી પેલી કાઢેલી ડગળી ઉપર મૂકી દઈ લોટ વડે તેનું મુખ બંધ કરી દેવું. પછી તે દાડમ ઉપર એક જાડા કપડાનો કટકો લપેટવો. તેની ઉપર અંગુઠા જેવડો જાડો ગરમોટીનો થર કરવો. પછી એને સુકાવા દેવો. સુકાઇ ગયેલા ગોળાને ૪–૫ અડાયાં અથવા ૧–૨ છાણાં સળગાવી અંદર મૂકી દેવો. માટી લાલચોળ થાય એટલે ગોળાને અગ્નિમાંથી કાઢી લઈ ઉપરની માટી, વસ્ત્ર વગેરે દૂર કરી બફાએલું દાડમ આખું ને આખું ખરલમાં ઘુંટી નાખવું. દાડમ આખું બફાઈ ગયું હશે એટલે ખરલમાં ભાર દઇને ઘુંટવાથી લેદો સહેલાઇથી થઇ જશે. દાડમનાં બીજ સારી રીતે લસોટી જાય અને લેદો થઇ જાય એટલે મગ મગ જેટલી ગોળીઓ વાળી લેવી આવી ગોળીઓ ઉંમરના પ્રમાણમાં એટલે નાના બાળકને ૧, પંદર–સોળ વર્ષનાં છોકરાંને ૨, તથા મોટાં માણસોને ૩–૪–૫ સુધી આખા દિવસમાં બે ત્રણ વખત થઇને પાણી સાથે આપવી. એકલું અફીણ પણ રાઇ જેટલું ગળવા આપી શકાય.

(૩) કડાની છાલ (જો તે તાજી હોય તો) અતિસાર, આતરડાની નમળાઇ, આત્રજ્વર વગેરે ઉપર અકસીર છે કડાના ઝાડ (ઇન્દ્રજવ એ કડાના ઝાડના બીજ છે) બરડો, ગિરનાર, ગજપીપળાના ડુગરો, પાવાગઢ વગેરે તમામ ડુગરોમા થાય છે તાજી કડાછાલ (માત્રા નાના માટે ૧ વાલથી ૨ વાલ મોટા માટે ૨ આનીથી પાવલીભાર) એક અમોઘ ઔષધ છે આની એની ખ્યાતિને લીધે લેટિનમા એને 'હોલેરહેના એન્ટીડિસેન્ટરિકા' એવુ નામ આપેલુ છે કડાછાલ, દીપનપાચન, કટુપૌષ્ટિક છે લાબા વખતના અતિસારમા આતરડાના રોગોમા આ ઘણુ જ અમૂલ્ય ઔષધ છે *

કેટલાક સાદા ઉપાયો

(૧) **આંકોલના** મૂળની છાલનુ ચૂર્ણ ૬ રતીભાર ચોખાના ધોવણ સાથે પીવુ

(૨) **મોટો અરડુસો** (અરલવો) ઘણેખરે ઠેકાણે થાય છે એની લીલી છાલ લાવવી કૂટવી અને લુગદી બનાવવી પછી એની ઉપર વડ અથવા પીપળાના પાન લપેટી ઉપર અગુલ જેટલો માટીનો જાડો થર કરવો પછી એ માટી સુકાઈ જાય એટલે એને ૩-૪ છાણા સળગાવીને ગોળાને મૂકી દેવો માટી લાલચોળ થઇ આવે એટલે અગ્નિમાથી ગોળો કાઢી લઈ માટી પાદડા વગેરે દૂર કરીને છાલની લુગદીને નીચોવી લેવી એનો રસ નીકળશે આ રસનુ સેવન (રૂ ૧ ભારને આશરે) કરવાથી સારો ફાયદો થયાનો મને અનુભવ છે

* કડાને મળતુ-તેના જેવુ જ બીજુ **દુધલાનુ ઝાડ** થાય છે આ **મીઠા ઇંદ્રયવ**ના નામથી ઓળખાય છે કડા કરતા આની શીંગો મોટી હોય છે દુધલાના પાન તોડતા દૂધ નીકળે છે ઘણા લોકો દુધલા ને કડાને એક જ ગણે છે એ ભૂલ છે દુધલાની છાલ કડા જેવી ઉપયોગી નથી સારી કડાછાલ હશે તો જ ઉપરોક્ત ગુણ દેખાશે

(૩) આંબાનાં કુમળાં પાન અને કાચુ કોઠું, બંનેને વાટીને ચોખાના ધોવણમાં કાલવીને પી જવું.

(૪) **કુવચના** મૂળનો ઘસારો (પાણી સાથે ઘસવું) આશરે બે આનીભારથી પાવલીભાર સાકર સાથે પીવો.

(૫) **ચિત્રકમૂળ**—ચિત્રાના મૂળનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર છાશ સાથે પીવું. એથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. ચિત્રો લીલો હોય તો મૂળનો ઘસારો બે આનીભાર જેટલો છાશ સાથે પી જવો.

(૬) **જાંબુની** છાલ દૂધમાં ઘસીને (ઘસારો અર્ધો તોલો) સાકર નાખીને પીવી.

(૭) **ટીંબરવાની** છાલનો રસ (પ્રયોગ ૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ રસ કાઢવો) મધ સાથે પીવો.

(૮) ખાખરાનાં ફૂલ (પિત્તપાપડાના નામથી ઓળખાય છે અને બજારમાં વેચાતાં પણ મળે છે)નો ક્વાથ તોલો ૦॥ પીવો પ્રથમ બગાડ હશે તે નીકળી જશે.

(૯) **કાળીપાઠનું** મૂળ પાણીમાં ઘસીને (ઘસારો શુમારે તો. ૦॥ ચૂર્ણ હોય તો તો. ૦।) દહીં સાથે પી જવો. કાળીપાઠ ઉત્તમ દવા છે. કટુપૌષ્ટિક છે. દીપનપાચન છે.

(૧૦) બોરડીના મૂળનો ઘસારો મધ સાથે (ઘસારો પાવલીથી અર્ધા ભારને આશરે) પીવો.

(૧૧) બાવળની લીલી છાલ ચાવી જવી. બાવળનાં કુમળાં પાન ચાવી જવાં

(૧૨) બહેડાફળને અંગારા પર મૂકીને કોલસો કરી નાખવો. પછી એને વાટી નાખી દહીં સાથે પી જવું.

(૧૩) જે માણસને ઝાડા થતા હોય અને ખૂબ જ વેદના થતી હોય, દવા ખાઈખાઈને કંટાળી ગયો હોય અથવા દવા દેખીને ઊલટી થતી હોય તેવા દરદીને છતો સુવાડવો. ડુંટીની

આસપાસ ઘઉંનો લોટ પલાળીને તેની પાર બનાવવી. પછી એ ખાડામાં જેટલો સમાય તેટલો આદુનો રસ ભરવો અને પા અર્ધો કલાક સુધી તે પ્રમાણે રસ રાખી મૂકવો. બહુ સરસ ફાયદો જણાશે.

(૧૪) કાયફળનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર મધ સાથે ચાટી જવું. એથી અતિસાર મટે છે.

(૧૫) ઝાડા પહેલાં અથવા પછીથી જેને ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તેવાઓએ વડ, પીંપળો અને ગુલરની–ઉમરડાની નાનીનાની ટીશીઓ ૦ll તોલાથી ૧ તોલા જેટલી લાવી પાણીમાં વાટીને સાકર નાખીને પી જવી.

આંબોઇ

ઝાડા બહુ થઈ જાય છે એટલે ઘણાખરા લોકો એમ માને છે કે નાભિ આગળની કોઈ ગાંઠ ખસી જવાથી ઝાડા થાય છે. આંબોઇ ખરી છે એમ ધારીને લોકો પેટ ચોળાવે છે; અને કેટલીક વખત આ પ્રમાણે સીધું ચોળાવવાથી ઝાડા મટી જાય છે. પણ કેટલીક વખત આ પ્રમાણે ભાર દઇને ઊંધું ચોળાવવાથી વિશેષ ખરાબી પણ થાય છે. આંબોઈ જેવા કોઇ વ્યાધિનું નામનિશાન આયુર્વેદના અથવા પશ્ચિમના ગ્રંથોમાં નથી.

બાળકોના ઝાડા

બાળક ધાવતું હોય ને તેને હંમેશ ઝાડા થાય તો સમજવું કે તેની માતાના ધાવણમાં કંઇ દોષ છે અથવા તેને વિશેષ ધવરાવવામાં આવે છે. બાળકને દાંત ફૂટતી વખતે પણ ઝાડા થાય છે. અપચાથી, અયોગ્ય ખોરાકથી તેમ જ ઓળી, અછબડા વગેરે ફૂટી નીકળનારાં દરદોથી બાળકોને ઝાડા થઇ આવે છે. શરદી લાગવાથી પણ બાળકને ઝાડા થઇ આવે છે,

કરમને લીધે પણ બાળકને ઝાડા થાય છે. માટે જે કારણ હોય તે દૂર કરવું. બાળકોને મોટે ભાગે ઉનાળામાં ઝાડા થઈ આવે છે. ખરાબ દૂધ પીનાર બાળકો ઝાડાનો ભોગ બને છે. બાળકોને દૂધ ઉકાળીને જ આપવું. જે બચ્ચાંને ઝાડો થતો હોય તેને દૂધમાં ચૂનાનું નીતરું પાણી ૧-૨ ચમચો નાખીને પાવું, કોઈ રોગી ગાય યા ભેંસનું દૂધ ન આવતું હોય તેની કાળજી રાખવી. દૂધ જેટલું સારું છે તેટલું જ તે ખરાબ પણ છે. બચ્ચાં માટે ગાયનું દૂધ અમૃત સમાન છે; પણ જો તે ખરાબ હોય, ગંદું હોય, જંતુવાળું હોય તો તે બાળકોના પ્રાણ લેનાર બને છે. દૂધમાં જંતુ તુરત પડે છે; માટે દૂધ ચોખ્ખું મેળવવું.

ઉપાયો

કાકડાશિંગી, લીંડીપીપર, નાગરમોથ અને અતિવિષની કળી—આ ચાર દવાઓ સમાનભાગે લેવી અને એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવીને શીશીમાં ભરી રાખવું. વૈદ્ય લોકો આનું નામ "બાલચાતુર્ભદ્ર" આપે છે. બચ્ચાંનાં ઘણાંખરાં દરદોમાં આ દવા અતિ ઉપયોગી છે બચ્ચાંના ઝાડા, તાવ, કફ, સસણી વગેરેમાં આ ચૂર્ણ સુંદર કામ કરે છે. દરેક બાળકવાળા ઘરમાં આ દવાની શીશી રાખવી જ જોઈએ. આ ચૂર્ણ ૧ થી ૨ વાલની માત્રામાં મધ સાથે આપવું મધ સાથે ન ચાટી શકે તેમ હોય તો માના સ્તન ઉપર એ મધમાં કાલવેલું ચૂર્ણ ચોપડી દઈ બાળકને સ્તને વળગાડવું. બચ્ચું દવા ધાવી જશે. અથવા મધમાં જરા દૂધ મેળવી દીધું—પીએ એવું કરીને તે પાઈ દેવું. દવા તાજી હોવી જોઈએ.

એકલી અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ ાા-ાા વાલ સવારસાંજ મધમાં આપવાથી બચ્ચાંના ઝાડા અને તાવ મટી જાય છે.

એકલી મોથનું ચૂર્ણ તો. ાા અધોળ દૂધ અને અધોળ પાણીમાં ઉકાળી, પાણી બળે ને દૂધ એકલું રહે એટલે ઉતારી, કપડાથી ગાળી દઈને સવાર બપોર સાંજ થઈને પાઈ દેવું. ઝાડા મટશે, ઝાડામાં જે દુર્ગંધી ખટાશ વગેરે હશે તે દૂર થઈ જશે.

જે બચ્ચાને ધાવણુ ન પચતુ હોય તેને માટે આ મોયનો ક્વાથ ઉત્તમ દવા છે

ચાકનુ' ચૂર્ણ—તજ ૧ તોલો, જાયફળ ૩ તોલા, લવિંગ ૧॥ તોલો, એલચી ૧ તોલો, સાકર ૨૫ તોલા, શુદ્ધ ચાક ૧૧ તોલા—આ દરેક ચીજને ઝીણી ખાડી, મિશ્ર કરી બાટલીમાં ભરી રાખવી. (માંના ૩ રતીથી ૩૦ રતી જેટલી) મોટા માણસને પણ આ ચૂર્ણ આપી શકાય છે. બાળકના ઝાડા માટે આ દવા ઘણી સરસ છે

દિવેલનાં ત્રણચાર ટીપાં દિવસમા ત્રણ વાર આપવાથી ઝાડો બધાય છે અને પીળા રગનો થાય છે

પરેજી, ખાનપાન

ઝાડો થાય ત્યારે પરેજી પાળવી બને તો એકાદ બે દિવસ લઘન કરવુ હલકો ખોરાક લેવો દૂધ, કાજી, દહીં, છાશ, ચોખા, ગમ વગેરે ખોરાક લેવો જમીને પા કલાક આરામ લેવો કેટલીક વખત લાબા વખતનો ઝાડો તદ્દન આરામ લેવાથી અને ફક્ત દૂધ કે છાશ ઉપર રહેવાથી જ મટી જાય છે કોઇવાર હવાફેરથી ચમત્કારિક અસર માલૂમ પડે છે ઠડીમા સૂવુ કે બેસવુ નહિ ઠંડી હવામા બહાર ફરવા જવુ નહિ પેટમા બહુ દુખે તો પેટ ઉપર ટરપેન્ટીન ચોળીને ગરમ પાણીનો શેક કરવો પિત્તાતિસાર હોય તો બકરીનુ દૂધ લેવુ તાજા કુમળા બીલા, જાબુ, પપૈયા, મોસબી વગેરે મેવો લેવો

ઝાડા વખતે અભ્યગ, સ્નાન, સ્ત્રીસગ, કસરત, નવા ધાન્ય, ઉજાગરા, ચિંતા, કઠોળ, મિષ્ટાન્ન, ભાજીપાલો વગેરેનો ત્યાગ કરવો

ઉપવાસ અથવા દહીં કે છાશ ઉપર રહેવુ એ હિતાવહ છે નાનાં બાળકો જો ધાવતાં હોય તો ધાવણ ઓછુ આપી બાળકને ઉકાળીને ઠડુ કરેલુ પાણી વારવાર આપવુ બહારના દૂધ ઉપર બાળક ઊછરતું હોય તો દૂધનુ પ્રમાણ કમી કરવુ અને તેટલા

પૂરતું તેમાં પાણી ઉમેરવું. લીલા ઝાડા થતા હોય તો એકદમ રોકવા નહિ; નહિ તો તાવ ચડી આવશે. દિવેલનાં ૩–૪ ટીપાં આપવાથી બિગાડ કમી થઇ ઝાડો ૧–૨ દિવસમાં જ બદલાઈ જાય છે અને ઓછા થાય છે. વધારે, દિવેલ એકસામટું આપવું નહિ. થોડા પ્રમાણમાં જ ફાયદો કરે છે.

૪ મરડો

કારણો

અતિસારનો રોગ જો ઝાઝો વખત સુધી ટકે છે તો તેમાંથી મરડો થાય છે. અતિસાર સિવાય પણ આ રોગ થાય છે. ચોમાસામાં અને ઠંડી ઋતુમાં મરડાનો રોગ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. આંતરડાંની અંદર મેલ ભરાઈ રહેવાથી આંતરડાંની શ્લેષ્મકલામાં ક્ષોભ થાય છે અને તેને લીધે પાતળા ઝાડા થયા વિના મરડાઈને ઝાડો આવે છે. મરડો એ આંતરડાંની અંતર્ત્વચાનો ક્ષોભ તથા દાહ છે.

મરડો કોઇ કોઇ વખત ઘણો ફેલાઇ જાય છે. એક માણસને મરડો થયો હોય છે તો જોતજોતામાં તે ઘણા આદમીઓમાં ફેલાઈ જાય છે. આનું કારણ મરડાના જંતુઓનો ચેપ છે. એક માણસને મરડો થયો હોય અને તે તેમાંથી બચ્યો હોય છે. પણ એવા માણસના ઝાડામાં મરડાનાં જંતુઓ ઘણાં રહ્યાં હોય છે. જંતુઓ કપડાંને વળગી રહે છે અને ત્યાંથી બીજા માણસને ચેપ લાગે છે. અથવા મરડાના રોગીના ઝાડા ઉપર માખીઓ વગેરે બેસીને ત્યાંથી ખાવાના ખોરાક ઉપર બેસે છે તો તેનાથી પણ ચેપ ફેલાય છે. દુબળાનાં ઝૂંપડાંમાં એકીવખતે આખો ય દુબળવાડો મરડા

અને તાવમાં સપડાએલો જોવામાં આવે છે તેનું કારણ આવી જાતનો ચેપજ હોય છે

કેટલીક વાર ઝાડો કબજ રહેવાથી મરડો થઈ આવે છે અને તે વખતે મરડામાં ઝાડાની અંદર મલની ગાંઠો પડે છે. તાવ અથવા બીજા દરદથી જ્યારે ખૂબ નબળાઇ વધી પડે છે ત્યારે પણ મરડો થઈ આવે છે. અત્યંત ભારે અથવા અપક્વ અન્ન લેવામાં આવે તો તેથી પણ મરડો થઇ આવે છે. ભૂખ્યા રહેવાથી, ખોરાક ન મળવાથી, જુલાબ લેવાથી પણ મરડો થતો જોવામાં આવે છે. ખરાબ હવા, ખરાબ પાણી, હવાનો એકદમ ફેરફાર, અશુદ્ધ શાકતરકારી—વગેરે કારણોથી મરડો થઈ આવે છે.

લક્ષણો

પેટમાં અમળાઈને ઝાડો થવો એ મરડાનું મુખ્ય લક્ષણ છે. ઝાડે જતાં ખૂબ કરાંઝવું પડે—જોર કરવું પડે, ઝાડામાં જળસ અને લોહી પડે, પેટમાં સખત વાઢ થાય એ મરડાનાં સ્પષ્ટ લક્ષણો છે. શરૂઆતમાં, ઝાડે જવાની હાજત વધારે થાય છે અને તેમાં થોડો મલ પડે છે. ઝાડે ફરવાની હાજત એટલી તો વધી પડે છે કે દરદી એક વખત ઝાડે જઈ આવી હાથ ધોતો હોય એવામાં જ બીજી વખત જવાનો તીવ્ર વેગ થઈ આવે છે. ઝાડો કરવા બેસે ત્યાં ઝાડો થાય નહિ, પેટમાં ખૂબ જ વાઢ ચાલતી હોય, ઝાડો કરવા માટે દરદી ખૂબ જ જોર કરે, ઝાડો તો ક્વચિત જ થાય, નહિ જેવો થાય, થોડાં લોહીનાં ટીપાં અને જળસ પડે. જોર કરી કરીને દરદી અતિશય થાકી જાય છે. ઊઠવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી. દરદી 'જીવ ચાલ્યો જાય તો સારું' એમ ઇચ્છે છે.

મરડા સાથે તાવ પણ શરૂ થાય છે. મરડાની શરૂઆતમાં તાવ નથી હોતો. જઠરાગ્નિ તદ્દન નરમ પડી જાય છે. ખાવાનું મન થતું નથી, પગમાં ગોટલા વાળે છે, અશક્તિ દિનપ્રતિદિન

વધની જાય છે. પેટમાં આફરો થાય છે-પેટ ચડી આવે છે, થૂંક મારે છે, જીભ ઉપર સફેદ છારી બાઝે છે અથવા તો જીભ ઉપર કાંટા પડે છે, જીભ વારંવાર સૂકી પડી જાય છે; પણ આ લક્ષણો લાંબા વખતના મરડાના રોગોમાં જ જણાય છે. સાધારણ મરડામાં આ લક્ષણો ભાગ્યે જ જણાય છે.

પ્રકાર

મરડાના **તીક્ષ્ણ** અને **જીર્ણ** એવા બે પ્રકાર છે. તીક્ષ્ણ મરડામાં ઉપર લખેલાં બધાં ચિહ્નો જણાય છે. પેશાબ લાલ થાય છે. દીર્ઘ વરમમાં જીભ ઉપર છારીનું વળવું, પગમાં ગોટલા ચાલવા, જીભનું વારંવાર સૂકાવું, પેટ ચડી આવવું, અશક્તિનું વધવું વગેરે જણાય છે.

શરૂઆતનો મરડો તીક્ષ્ણ મરડો કહેવાય છે. એક મહિનાથી વધારે વખત મરડો રહે એટલે તે જીર્ણ મરડો કહેવાય છે. જૂનો મરડો કેટલાયે મહિનાઓ અથવા વર્ષો સુધી ચાલે છે. કોઈ વખત મટી જાય છે, અને કોઇ વખત એ જીવ સાથે જ ચાલ્યો જાય છે. દીર્ઘ મરડામાંથી સંગ્રહણી થવાનો પૂરો સંભવ રહે છે. કેટલીક વખત તો દીર્ઘ મરડો અને સંગ્રહણી પારખવાં પણ મુશ્કેલ પડે છે.

ડૉક્ટરો એક જાતનાં જંતુઓને મરડાનું કારણ માને છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે આ જંતુઓ જોઇ શકાય એવાં હોય છે.

મરડો એ મોટાં આંતરડાંની શ્લેષ્મકલા (આંતરડાંની ભીંતો ઉપર કફનું અતિ બારીક પડ હોય છે તેને શ્લેષ્મકલા કહે છે.)નું દરદ છે. એ પડમાં સોજો હોય છે તેમ કેટલી વખત ચાંદા પણ પડેલાં હોય છે. આ ચાંદાંમાંથી જ લોહી અને પરૂ પડે છે.

ઉપાયો

(૧) પ્રથમ તો પેટમાં જ્યાં આગળ દરદ થતું હોય ત્યાં આગળ શેક કરવો અથવા રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવું અગર અળસીની

પોટીસ વડે શેકવું. શરૂઆતમાં આંતરડાંના સોજા માટે આ ઉપાયો અજમાવવા દરદીએ ઊઠબેસ બહુ નહિ કરવી, પથારીમાં જ પડયા રહેવું.

(૨) શરૂઆતમાં આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેલો મલ કાઢી નાખવા માટે દિવેલ ૨ તોલાનો જુલાબ આપી દેવો. દિવેલ સૂંઠના ઉકાળામાં અથવા હીમજી હરડેના ઉકાળામાં જ લેવું. ઘણી વખત તો આવા જુલાબથી જ મરડો મટી જાય છે. ખોરાકમાં દૂધ, ભાત, સાબુચોખાની કાંજી, દહીં યા છાશ લેવું. મરડાવાળાએ દિવેલ સિવાય બીજા કશાનો રેચ લેવો નહિ. દિવેલના જુલાબથી મરડાની વાઢ મટે છે, પેટ હલકું પડે છે.

(૩) દિવેલ ન પીવાતું હોય એવાં મનુષ્યો માટે નીચેની ફાકી ઘણી સારી છેઃ—દિવેલમાં તળેલી હિમજ તોલા ૨, સુંઠ તો. ૦ાા, વરિયાળી તો. ૧, સોનામુખી તો. ૧ તથા સાકર તો. ૧. આ ફાકી ૦ાા રૂ. ભાર વજનમાં ગરમ પાણી સાથે ફાકી જવી. સારો રેચ થશે.

(૪) અતિસારના પ્રકરણમાં જણાવેલો હરડે અને ગોળ, ઘી, મધ અને તેલવાળો પ્રયોગ પણ અજમાવી જોવો. એક મહિનાથી પીડાતો મરડાનો દરદી આ પ્રયોગથી ત્રણ—ચાર દિવસમાં સારો થયો હતો.

(૫) ઇસબગુલ—અથવા ઓથમી જીરૂં (બજારમાં ગાંધીની દુકાનોમાં જોઇએ એટલું મળે છે) મરડા માટે સારી દવા છે. દિવસમાં ત્રણ વખત ઇસબગુલ તોલા ૦ાા ની ફાકી મારવી અથવા તો ઇસબગુલને ઝીણાં વાટી દહીંની તર સાથે ફાકી જવાં. અથવા ૧ તોલા ઇસબગુલને ૧ નવટાંક પાણીમાં પલાળી રાખી જે ચીકણો લુવાબ થાય તે સાકર નાખી પીવો. ઘણી વખત મરડાની વાઢ અને વેદના ઇસબગુલથી મટી જાય છે. ઇસબગુલનો લુવાબ પેરાફીન જેવું કામ કરે છે.

લુખી પડેલી શ્લેષ્મકલા ઉપર ઇસબગુલની શામક અસર સરસ જણાય છે. આ બીજ હોજરી કે આંતરડાંમાં હજમ થઈ જતાં નથી, પરંતુ પાણીનું શોષણ કરી, આંતરડાંની શ્લેષ્મકલા ઉપર શામક (Soothing) અસર નિપજાવી એ મરડામાં સારું કામ કરે છે. અંગ્રેજીમાં 'પેરેફીન લિકવીડ' નામની દવાના જેવી જ અસર ઇસબગુલની છે.

(૬) દિવેલમાં તળેલી હિમજ, ઇસબગુલનાં બીજ અને શેકેલી વરિયાળી–સમાનભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી તેની ફાકી ૦ાા–૦ાા રૂ. ભાર સવારસાંજ દહીંની તર સાથે ફાકવી. મરડો મટશે જ.

(૭) **મરડાની સારામાં સારી દવા તો અફીણ છે.** પણ દિવેલ લીધા પહેલાં અફીણ કદી લેવું નહિ, એ યાદ રાખવું.

(૮) બીલીનો ગર્ભ તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૦ા, દાડમની છાલ ૧ તોલો, કડાછાલ ૧ તોલો, અફીણ ૩ રતી મિશ્ર કરી, ચૂર્ણ બનાવી, ૯ પડીકી બનાવી લેવી. ત્રણ દિવસ સુધી સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વખત આ પડીકાં પાણી સાથે પીવાં.

(૯) પાવલીભાર હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ સાથે એક ઘઉંભાર અફીણ મેળવીને તે ફાકી જવું.

(૧૦) શંખજીરૂ વાલ ૨, રાળનું ચૂર્ણ વાલ ૧–બંનેના મિશ્રણનાં ૩ પડીકાં બનાવી સવાર, બપોર, સાંજ થઇ દહીંની તર સાથે તે ફાકી જવાં.

(૧૧) મરડામાં બીલીનો ગર્ભ પણ સારી દવા છે. બીલીનો ગર્ભ તો. ૦ાા ત્રણ વખત થઈને દહીંની તરમાં અથવા છાશ સાથે લેવો.

(૧૨) આકડાના મૂળની છાલ—મરડા માટે ઘણો સારો ઈલાજ છે. આકડાનાં તાજાં મૂળ[1] લાવવાં. પાણીથી ધોઈ નાખવાં.

[1] મૂળ જાડાં હોય તે જ લેવાં પાતળાં મૂળ કામ નથી આવતાં. મૂળ ઉનાળામાં જ ખોદાવવાં મૂળ ખોદાવી મંગાવ્યા પછીથી ૨૦–૨૨

પછી છરી વડે મૂળિયાં ઉપરની ખરબચડી કાળાશ લેતી પોપડી છોલી નાખવી. આ પોપડી દૂર થશે કે હાથીદાંત જેવી સફેદ છાલ છરી વડે ઊઝરડી લેવી. આ છાલને છાયામાં સૂકવવી. સુકાઇ જાય ત્યારે બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને શીશીમાં ભરી લેવી. ૨ થી ૫ રતી જેટલી માત્રામાં પાણી સાથે લેવાથી આબાદ ગુણ કરે છે. અંગ્રેજી વૈદકમાં મરડા માટે **આઇપેકાક્યુઆના**ની સારી ખ્યાતિ છે. આઇપેકાક્યુઆના કરતાં આ છાલ સારું કામ કરે છે. આ છાલમાં થોડુંક અફીણ મેળવવામાં આવે તો **ડોવર્સ પાઉડર** (અંગ્રેજી દવા છે અને મરડામાં બહુ વપરાય છે)ની બરોબરી કરે છે. શરૂઆતમાં છાલ ૧ વાલ લેવી, ત્રણ પડીકાં બનાવવાં. સવાર, બપોર, સાંજ ચોખાના ધોવણ અને મધ સાથે ચાટી જવાં. જરૂર જણાય તો માત્રા ધીરેધીરે વધારવી. **મોટી માત્રામાં** આ દવાથી ઊલટી થશે; માટે સાવચેતી રાખવી.

(૧૩) ધાવડીનાં ફૂલ, બીલીનો ગર્ભ, ઓથમીજીરૂ, કડાછાલ, મરડાશીંગો, મોચરસ, અતિવિષની કળી, જાયફળ, જાવંત્રી, સૂંઠ, વાવડિંગ અને અફીણ—સમાનભાગે લઈ મગમગ જેટલી નાની ગોળીઓ પાણીમાં બનાવી લેવી. સવાર, બપોર, સાંજ થઇને ત્રણથી ૭ ગોળીઓ રોગના પ્રમાણમાં આપવી.

(૧૪) જાયફળ તોલો ૧, ખોરાસાની અજમો તો. ૨, અફીણ તો. ૦॥—આ સઘળી ચીજોને બારીક વાટી પાણી સાથે ખરલમાં ઘુંટી, મગમગ જેટલી ગોળીઓ બનાવી લેવી. દિવસમાં ત્રણ ગોળી ખાવા આપવી.

કલાક પાણીમાં રાખી મૂકવાં અને પછી ચપ્પુ વડે ઉપરની છાલ ધીમે હાથે ઉઝરડી નાખવી. પછી સફેદ છાલ નીકળે તે સૂકવી લેવી.

સાવચેતી—મરડાના દર્દીએ શરદીથી-ભેજથી હમેશાં બચવું. મરડાના દરદીનાં વાસણ-કપડાં વગેરે અલગ રાખવાં. રોગ મટ્યા પછી એકદમ પરેજી મૂકવી નહિ. મરડો મટ્યા પછી પણ થોડો વખત મિષ્ટાન્ન, કઠોળ વગેરે ભારે અન્નનો ત્યાગ કરવો. મરડાના દરદીનાં કપડાં હમેશાં તડકામાં નાખવાં. કેટલીક વખત હવાફેરથી મરડાના દરદીઓને આરામ મળે છે. મંગુસ્તાનનાં ફળ જે રંગુન તરફ ખૂબ થાય છે તે મરડામાં સારાં વખણાય છે. છાશનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. દીર્ઘ મરડાવાળાને સંગ્રહણીની દવાઓ આપવાથી આરામ થાય છે.

૫ સંગ્રહણી

કારણો

અજીર્ણના પ્રકરણમાં હું કહી ગયો છું કે પેટ એ જઠરાગ્નિનું નિવાસસ્થાન છે. જઠરાગ્નિ ઉપર જ પ્રાણ, બળ, ઓજસ, સ્વાસ્થ્ય નિર્ભર છે. આ અંતરાગ્નિને જે સાચવી રાખતા નથી તે અકાલે મરે છે. સંગ્રહણીનો રોગ આ અંતરાગ્નિના નાશને જ આભારી છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે પેટમાં અગ્નિને રહેવાનું સ્થાન છે. તે અન્નનું ગ્રહણ કરે છે માટે તે સ્થળ ગ્રહણી કહેવાય છે. આ ગ્રહણી નહિ પાકેલા અન્નને ગ્રહણ કરે છે અને પાકેલા અન્નને નીચે છોડી દે છે. અગ્નિ દૂષિત થવાથી મંદ પડે છે. તેથી તેનું સ્થાન ગ્રહણી પણ દૂષિત થાય છે—અર્થાત્ અગ્નિનું મંદ પડવું એ જ સંગ્રહણીનું પ્રધાન કારણ છે. પ્રથમ જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે અને પછી જ અનેક લક્ષણો સાથે આ વ્યાધિ પોતાનું ભયંકર રૂપ પ્રકટ કરે છે.

લક્ષણો

સંગ્રહણીમાં ઝાડાનો કશો નિયમ રહેતો નથી. કોઈ દિવસ બહુ ઝાડા થાય છે અને કોઈ દિવસ ઝાડો બંધ રહે છે. કેટલાક દિવસ સુધી ઝાડો બંધ રહે છે અને અચાનક એક દિવસે ઝાડા છૂટી જાય છે. મરડાની પેઠે પેટમાં વાઢ, ગુડગુડાટ, ચૂંક, આફરો વગેરે જણાય છે. ખાઈ ઊઠયા પછી પેટમાં ભાર લાગે છે. અનાજ પચતું હોય છે ત્યારે સહેજ આફરો લાગે છે, અન્ન પચી ગયા પછી તે નરમ પડે છે. ખાટા ઓડકાર ઉપરાઉપરી આવે છે, વારંવાર જમવાની ઇચ્છા થાય છે. મોંમાં સ્વાદ જણાતો નથી. ખારું, ખાટું, તીખું જમવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ આવે છે. મનમાં એક પ્રકારની ગ્લાનિ રહ્યા કરે છે, હૃદયમાં પીડા થાય છે, વખતે વાયુનો ગોળો ઊપડી આવે છે. ગુલ્મ (ગોળો), હૃદયનો રોગ અને બરોળના દરદની શંકા રહ્યા કરે છે. ઘણી વારે સુકાએલો, કઠણ, ચીકણો અને ફીણવાળો ઝાડો અવાજ સાથે ઊતરે છે. શરીર ગળતું જાય છે, લોહી ઊડી જાય છે, કાંતિ ફિક્કી પડે છે; તાવ, શ્વાસ, ખાંસી વગેરેના ઉપદ્રવો પણ સાથે જણાય છે. સ્ત્રીઓ સાથે પ્રીતિ થતી નથી—આખો સંસાર ખારો લાગે છે. સ્વભાવમાં અજબ પરિવર્તન થઇ જાય છે. જીર્ણ મરડાની પેઠે સંગ્રહણીના ઝાડામાં પણ વખતે પરૂ, લોહી, જળસ વગેરે પડે છે. ઝાડાથી તવાઈ જઈને અંતે માણસ મરણશરણ થાય છે.

વાયુ પ્રબળ હોય છે તો વારંવાર કાચો, પાતળો અથવા કઠિન ફીણવાળો શબ્દ સહિત ઝાડો થાય છે. પિત્ત પ્રબળ હોય છે તો પીળો હલદર જેવો પ્રવાહી અથવા સહેજ નીલપીતાભ એવો ઝાડો થાય છે. કફ પ્રબળ હોય છે તો કફના ગઠ્ઠા જાણે ના હોય એવો સફેદ ચીકણો દુર્ગંધી, ફેદાફેદા જેવો ઝાડો થાય છે. ત્રણે દોષ (વાત, પિત્ત અને કફ) પ્રબળ હોય છે તો ત્રણેનાં લક્ષણો ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં જણાય છે.

ઉપાયો

સંગ્રહણીના દરદીનો જઠરાગ્નિ એટલો ખરાબ થએલો હોય છે કે એક કોળિયો અન્ન પેટમાં જતાં તે તુરત જ કહી આપે છે. માટે સંગ્રહણીના રોગમાં એકદમ ખોરાક બંધ કરવો હિતાવહ છે.

છાશ એ સંગ્રહણીની ઉત્તમોત્તમ દવા છે. સંગ્રહણી-વાળાનું અમૃત કહો તો તે છાશ છે. છાશ નીરોગી ગાયના દૂધની બનાવવી. દહીંની ઉપરની તર કાઢી લેવી અને દહીંથી ત્રણ—ચાર ગણું પાણી રેડી છાશ બનાવવી. દૂધ સવારે ઓધરવું અને તેની છાશ બપોર પછી પીવી. રાત્રે ઓધરેલા દૂધની છાશ સવારમાં પીવી. દહીંમાં જરા પણ ખટાશ નહિ આવવી જોઈએ. વાસી દહીં મા છાશ હરગીજ નહિ આપવાં. આ છાશમાં સિંધાલૂણ, જીરૂં, શેકેલી હિંગ નાખી શકાય છે. છાશ એકદમ ન ગટગટાવી જતાં વારંવાર અમુક કલાકને આંતરે થોડીથોડી ખૂબ જ આનંદથી પીવી. છાશથી ધીરેધીરે જઠરાગ્નિ સુધરે છે અને રોગ મટે છે. છાશ સિવાય સંગ્રહણીનો બીજો એક ય અમોઘ ઉપાય નથી.

આ દરદમાં કંટાળ્યે ચાલે એમ નથી. ખૂબ જ ધીરજપૂર્વક છાશ પીધા કરવી. જીભને વશ રાખવી. "લાવને એક ભજિયું ખાઇ લઉં, એક ભજિયું ખાવાથી શું થશે?" આમ ધારીને છાની રીતે ખાનારા દરદીઓ ભાગ્યે જ સુધરે છે. દરદ પૂરેપૂરું મટી ગયા પછી પણ લાંબા વખત સુધી સખત પરેજીની જરૂર રહે છે. સંગ્રહણીનો એક દરદી તદ્દન સારો થઇ ગયો હતો તે એક દિવસ ભજિયાં પૂરી ખાવાથી, બીજે દિવસે પુષ્કળ ઝાડા થઇ જવાથી મરણ પામ્યો હતો.

દવાઓ તો ઘણીયે છે, પણ તેમાંની ભાગ્યે જ એકાદ એ કંઇક ફાયદો કરે છે. જો વિશ્વાસ રહે તો દવાનું કંઇ પણ કામ નથી. એકલી છાશથી જ વ્યાધિ મટી જશે.

૬ આફરો—નળબંધ વાયુ

કુબજિયાત, અજીર્ણ, અતિસાર, મરડો, સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં પેટમાં વાયુના ભરાવાથી આંતરડાં ફુલીને પેટ ઊપસી આવે છે, તે આફરો કહેવાય છે. કેટલીક વખતે તો પેટ ફુલીને ઢોલ જેવું થાય છે. પેટમાં ગડગડાટ થાય, શ્વાસ રૂંધાય, ઓડકાર આવે, જરા વાછૂટ થવાથી ઠીક લાગે. આફરામાં જીવને બહુ જ બેચેની રહે છે.

ઉપાયો

(૧) હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ લેવું. હિંગ, અજમો, ડીકામારી—સરખે વજને લેવાં. એઆનીભાર ફાકી ગરમ પાણી સાથે ફાકી જવી.

(૨) નસોતર તોલા ૨, લીંડીપીપર તો. ૪, હરડેનું ચૂર્ણ તો. ૫ અને ગોળ તોલા ૧૧ની બોર જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી. સવાર બપોર સાંજ ૨—૨ ગોળીઓ ખાવાથી આફરો મટે છે.

(૩) ઝાડો ખૂબ કબજ હોય તો દિવેલનો જુલાબ લેવો અથવા ૨ શેર ગરમ પાણીમાં ૨—૩ ટીપાં ટરપેન્ટાઇન અને થોડું દિવેલ નાખી તેની ડૂશ લઈ લેવી.

(૪) પેટ ઉપર શેક કરવો, ટરપેન્ટાઇન ચોળવું, રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવું. કોઇ પણ ઉપાયે વાછૂટ થવી જોઈએ.

પરેજી

કઠોળ, મિષ્ટાન્ન અને વાયુ કરે એવો રૂક્ષ ખોરાક ન ખાવો. હિંગ અને લસણનો ઉપયોગ વધુ કરવો.

૭ ચૂંક

કારણો

(૧) ઘણો વાયડો ખોરાક ખાવાથી પચતો નથી અને પેટમાં વાયુ થાય છે તેથી ચૂંક આવે છે.

(૨) કબજિયાતને લીધે પણ કેટલીક વખત ચૂંક આવે છે.

(૩) આંતરડાના વાયુને લીધે સ્નાયુસંકોચ ન થવાથી પણ ચૂંક આવે છે.

(૪) પિત્તની અને મૂત્રની નળીઓમાંથી કાંકરી પસાર થતી હોય ત્યારે પણ સખત ચૂંક આવે છે. પિત્તાશયમાં પિત્ત રહે છે, અને તે માંહેના ક્ષાર, રંગ વગેરે ઘટ્ટ થઈ કઠણ પથરીની માફક બંધાઇ જાય છે. આ કાંકરી જ્યારે પિત્તાશયમાંથી પિત્તની નળીમાં થઇને પસાર થાય છે ત્યારે સખત ચૂંક આવે છે.

(૫) ઠંડી હવા લાગવાથી, ટાઢી વાસી ચીજો ખાવાથી કે ટાઢા પાણીમાં ઘણો વખત સુધી પડી રહેવાથી ચૂંક આવે છે.

(૬) સીસાનાં રજકણો, સફેતો તથા તાંબાનાં રજકણો તથા ઝેરી રંગની ઝણ પેટમાં જવાથી સખત ચૂંક ઊપડે છે. બીકને લીધે પણ કેટલીક વખત ચૂંક મારી આવે છે. નાના બાળકોને કૃમિ અથવા લીલો ઝાડો થયો હોય તે ચુંકાય છે. આ ઉપરાંત પેટના કેટલાક ગંભીર રોગો જેવા કે

એપેન્ડીસાઇટીસ, હોજરીમાં ટાંકી વગેરેથી પણ ચૂંક સખત થાય છે. આને માટે હોંશિયાર ડોકટરની સલાહ લેવી જોઇએ.

લક્ષણો

પેટમાં ચૂંક આવે ત્યારે ઘણું કરી ડુટીની આસપાસના ભાગોમાં વળ આવી ખેંચાતું હોય એ પ્રમાણે દુઃખે છે. ચૂંક કોઇ વખત હલવી આવે છે અને કોઈ વખત સખત–ઉપરાઉપરી આવે છે. દરદી બુમાબુમ પાડે છે, પેટ ઉપર દાબે છે ત્યારે ઠીક લાગે છે. અથવા ઊંધો પડી, પેટ નીચે ઓસીકું રાખી પડી રહે છે તો ઠીક લાગે છે; પેટમાં ચૂંક મારતી હોય ત્યારે ઘણી વખત દસ્તનો ખુલાસો અને વાછૂટ હોતી નથી. કોઈ વખત ચૂંક સાથે ઊલટી થાય છે. કોઈ વખત એટલી તો સખત ચૂંક મારી આવે છે, કે દરદી પછાડા ખાય છે. નાનાં બચ્ચાંને ઘણી વખત ચૂંક સાથે આંચકી થઈ આવે છે, ચૂંક સાથે તાવ વગેરે બીજા ઉપદ્રવો હોતા નથી.

ઉપાયો

ચૂંક એટલું સાધારણ દરદ છે કે તેના સામાન્ય ઉપાયો તો ઘણાખરા જાણતા જ હોય છે. સાધારણ ચૂંક સહેજ શેક કરવાથી તુરત જ બેસી જાય છે.

(૧) લસણની કળીઓ સહેજ ભુંજીને મીઠા સાથે ખાવાથી ચૂંક બેસી જાય છે.

(૨) અજમો બેઆનીભાર અને સંચળ ાા વાલ ફાકી જવાથી તુરત જ વાનો ખુલાસો થઇને ચૂંક મટી જાય છે.

(૩) શેકેલી હિંગ અને સહેજ સંચળ ઘી સાથે ચાટી જવાથી ચૂંક બેસી જાય છે.

(૪) હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ પાવલીભાર પાણી સાથે ફાકવાથી વાછૂટ થઇને ચૂંક બેસી જાય છે

(૫) દસ્ત સાફ ન આવતો હોય તો સૂઠના ઉકાળામાં દિવેલ તો ૧ સહેજ હિંગ અને સચળ નાખીને આપવુ

(૬) ખાધામાં બહુ આવ્યુ હોય અને પેટ ઢમ લાગતું હોય તો ઊલટી કરી નાખવી

(૭) ગરમ પાણીમા મીઠુ અથવા ગાઈ મેળવીને તે પી જવાથી ઊલટી ખુલાસીને થઇ જશે

(૮) ફ્રેરકચોલા, કાચકાનો બીજ, સિંધાલૂણ, હિંગ, સંચળ, સાજીખાર અને હરડેની ફાકી સમાનભાગે લઇને લિંબુના રસમા ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી સવાર-બપોર-સાજ ૩-૩ ગોળીઓ ગળી જવાથી ચૂક મટી જશે

ચૂક ઉપર શેક ઘણી સારી અસર કરે છે દુખ વધુ હોય તો રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવુ ગભરામણ બહુ થતી હોય તો ગરમ પાણી, હિંગ અને ટરપેન્ટાઇનના ૨ ટીપાની બસ્તિ ગુદામા મારવી તુરત જ વાછૂટ થઈ જશે અને દસ્ત પણ સાફ આવશે ચૂક મટી જશે

૮ ગોળો [ગુલ્મ]

ગુલ્મ એ અજીર્ણનુ એક ચિહ્ન છે અજીર્ણને લીધે જ તે થાય છે, એવો કોઇ નિયમ નથી આયુર્વેદમા આને જુદો રોગ ગણવામાં આવ્યો છે ગુલ્મના પાચ પ્રકારો ગણાયા છે, એ પાચે ય પ્રકારોમા વાયુ પ્રધાન હોય છે આતરડાના પોલાણમા કોઈ જગાએ પવન ભરાઈ રહેવાથી ઘણુ કરીને ગોળો થાય છે દરદીને આને લીધે કોઇ વખત ખૂબ જ દુખાવો થાય છે કોઈ વાર ગુલ્મ તુરત જ દબાઈ જાય છે અને કોઈ વાર તે વર્ષો સુધી ચાલે છે કેટલાક માણસોના પેટ ઉપર આગળી દબાવવાથી આપણને કુરરરર

અવાજ થાય છે, પવન અસે છે એ જણાય છે. આવા વાયુના ગોળા ઉપર પેટમાં ફરતા પણ જણાય છે. કોઇ વખતે તો સ્પષ્ટ ગોળા જેવો જ આકાર આપણા જોવામાં આવે છે.

લક્ષણો

ઝાડો કબજ, આંતરડાંમાં ફુરરર અવાજ, મધુરી ચૂંક, ઓડકાર, અરુચિ, મંદાગ્નિ, આફરો, અજીર્ણ વગેરે આ રોગનાં મુખ્ય લક્ષણો છે.

ઉપાયો

(૧) બીજોરાં લિંબુનો રસ તો. ૧।, શેકેલી હિંગનું ચૂર્ણ વાલ ૨, સિંધાલૂણ વાલ ૨, દાડમનો રસ તો. ૨।, વડાગરું મીઠું વાલ ૨, દ્રાક્ષાસવ કે દેશી દારૂ તો. ૨। (ઔંસ ૧), ઉપરની દવા દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી વાયુને લીધે થએલું ગુલ્મ તુરત શાંત થાય છે.

(૨) શેકેલી હિંગ વાલ ૨, સિંધવચૂર્ણ વાલ ૬, દિવેલ તો. ०।।। અને લસણનો રસ તો. ૨। ઉપરનું મિશ્રણ સવારસાંજ બે વખત થઇને પાઈ દેવું. ઉપરથી ઘીવાળો ગરમાગરમ ખોરાક ખાવા આપવો.

(૩) સૂંઠનું ચૂર્ણ તો. ૧, ગોળ તો. ૨, ધોએલા ફોતરાં વિનાના કાળા તલ તો. ૪, ઉપરની દવા ખાવી અને ઉપરથી ગરમ દૂધ આશરે શેર ૧ પીવા આપવું. ભૂખ લાગવા પહેલાં બીજો ખોરાક ન આપવો. ભૂખ લાગે ત્યારે ફરીથી ગરમ દૂધ અથવા ગરમ રાબ પાવી. આ પ્રયોગ ઝાડાની કબજિયાત, યોનિશૂળ, ગુલ્મ વગેરેને મટાડે છે.

(૪) શંખની ભસ્મ વાલ ૧ લિંબુના રસમાં ખાવી. શંખવટી (વૈદ્યોને ત્યાં અથવા ફાર્મસીની દુકાનોમાં મળે છે) નામની

દેશી દવાની ૩–૪ ગોળીઓ પાણી સાથે પી જવી. શેકેલી હિંગ વાલ ૦॥ ઘીમાં ચાટી જવી. આ બધા પ્રયોગોથી ગુલ્મ મટે છે.

(૫) ઝાડાની કબજિયાત હોય તો દ્રાક્ષાસવ કે બીજા કોઈ પણ દેશી આસવ ઔંસ ૧માં, ૦॥ આઉંસ (૧ા તોલો) એરંડિયું તેલ પીવડાવી દેવું.

(૬) કપીલાનું ચૂર્ણ વાલ ૨ થી તોલો ૦॥ સુધી મધ (દવા કલવાય એટલું) મેળવીને ચાટવું. આનાથી જુલાબ ઘણો સારો લાગે છે.

અજમાનું ચૂર્ણ તો. ૧, તાજી છાશ તોલા ૧૫, વડાગરું મીઠું તો. ૦॥, ત્રણેને મેળવીને પીવું. આ દવાથી અગ્નિ વધે છે, તથા વાયુ અને કફ ઓછો થાય છે, પેશાબ સારો આવે છે, ગુલ્મ મટે છે.

ઉપયોગી સૂચનાઓ

(૧) ગુલ્મના દરદીને કદી પણ લુખો (રુક્ષ) ખોરાક આપવો નહિ; જરા ઊનો ઊનો અને પ્રવાહી ખોરાક આપવો.

(૨) ગુલ્મના દરદીને પહેલાં ઘી કે તેલવાળી ઊની ઊની રાબ બે ત્રણ દિવસ આપવી; પછી ગરમ પાણીની બાફ આપવી. આ પછી જે દવા આપવી હોય તે આપવી. સ્નેહ અને સ્વેદ સિવાય દવા જોઈએ તેવો ફાયદો નહિ કરે.

(૩) ગુલ્મના દરદીને એરંડિયું તેલ તથા ગરમ પાણીની ડૂશ અથવા પીચકારી (સીરીંજ) આપવાથી તુરત આરામ થાય છે. સાદા જુલાબ અને ક્ષારવાળી દવાઓ (તલનો, કેળનો, અઘેડાનો, ખાખરાનો, થોરનો, આકડાનો અથવા આંબલીનો ગમે તે એકનો ક્ષાર આપવાથી ગુલ્મ મટે છે.) આપવાથી તુરત જ ફાયદો જણાય છે.

(૪) 'ગુલ્મની અંદર દાહ થતો હોય તો ગુલ્મ પિત્તને લીધે છે એમ ધારવું; અને પિત્તહર દવાઓ જેવી કે આંબળાનો રસ, શેરડીનો રસ, દ્રાક્ષનો રસ ઇત્યાદિ આપવો. દ્રાક્ષનો રસ તોલા ૨॥, હરડેનો રસ (હરડેને પાણીમાં વાટીને કપડેથી ગાળી લેવી.) તો. ૨॥ અને ગોળ તો. ૧૦ ત્રણે મેળવીને દિવસમાં બે વખત પીવાથી પિત્તગુલ્મ મટે છે.

૯ અમ્લપિત્ત [Acidity]

કારણો

પાચનક્રિયામાં ગોટાળો થવાથી આ દરદ થાય છે. અન્ન બરાબર પાચન ન થાય એટલે હોજરીમાં પિત્ત અથવા ખટાશ થાય છે. આ ખટાશને લીધે છાતીમાં થોડું થોડું બળે છે—અર્થાત્ પિત્ત ઊંચું ચડીને ખાટા ઓડકાર આવ્યા કરે છે. આ ખટાશ બહુ વધે છે, તો છાતીમાં બળતરા વધુ થાય છે, માથું દુઃખે છે, ભૂખ વિચિત્ર પ્રકારની અને અનિયમિત લાગે છે. બરાબર ઊંઘ આવતી નથી. ખાધેલું છાતીએ ને છાતીએ રહે એમ લાગે છે. ઊલટી થાય એવું લાગે છે. કેટલીક વખતે સખત ખાટા ચચરકાને લીધે ચામડીના કેટલાક રોગો પણ થઇ આવે છે.

બગડેલાં, ખાટાં, બહુ ખારાં તથા પિત્તને વધારનારાં અન્નપાનો બહુ ખાવાથી આ રોગ થાય છે. વિરુદ્ધ અન્નપાન (કઢી અને દૂધ, દૂધ અને માછલાં, ડુંગળી અને દૂધ ઇત્યાદિ) તથા ભારે પદાર્થો ખાવાથી આ દરદ થાય છે. જીર્ણ અજીર્ણને લીધે આ દરદ થાય છે. હોજરીમાં ચાંદાને લીધે પણ આ દર્દ થાય છે.

લક્ષણો

કડવા તથા ખાટા ઓડકાર, શરીરમાં ભારેપણું, હૃદયમાં દાહ, છાતીએ બળતરા, ગળામાં દાહ, ઊલટીના ઉછાળા, ગ્લાનિ, અરુચિ, અજીર્ણ વગેરે આ દરદનાં લક્ષણો છે. આ ઉપરાંત હાથપગમાં દાહ, અન્ન ઉપર અભાવ, ઝીણો તાવ, ચેળ, શરીર ઉપર ઝીણી ઝીણી અસંખ્ય ફોલ્લીઓ વગેરે લક્ષણો પણ જોવામાં આવે છે.

ઉપાયો

(૧) બધો ખોરાક બંધ કરી ફક્ત મગનું ઓસામણ, (ખટાશ તરીકે અંદર આંબળાનું ચૂર્ણ નાખવું. કોકમ યા આંબલી ન વાપરવાં) ઘરના ખાંડેલા ચોખાનો બેકો ચડાવેલો લોંદા જેવો ભાત અને દૂધ—આ જ ખોરાક લેવો. ભૂખ સિવાય કદી ખાવું નહિ.

(૨) પિત્તહર દવાઓ ખાવી. પ્રથમ મીંઢોળનાં બીજથી અથવા લીંમડાના રસથી ઊલટી કરાવવી. પછી આંબળાનો રસ તો. ૧॥ દ્રાક્ષનો રસ તો. ૧ અને મધ તો. ૧ પાવું. આથી પિત્ત ગુદાવાટે નીકળી જશે. આમ ઊલટી વાટે અને ઝાડા વાટે પિત્ત નીકળી જશે એટલે આ રોગની શાંતિ થશે.

(૩) ગળોનો રસ તો. ૧ તથા મધ તો. ા॥ પીવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. નસોતરનું ચૂર્ણ તોલો ૧ અને સાકર તોલો ા॥ બન્નેના ચૂર્ણની ફાકી સવારસાંજ પાણી સાથે બે વખત ફાકી જવી.

(૪) ત્રિફલા, અરડુશીનાં પાન, ગળો, ખડસલિયો, લિંબડાની અંતરછાલ, કરિયાતું, પટોલ અને ગરમાળાનો ગોળ દરેક સરખે વજને લેવાં. આનો કવાથ કરી મધ નાખીને પીવો.

(૫) મોટી હરડેનું ચૂર્ણ તો. ા॥, કાળી દ્રાક્ષ તો. ા॥ તથા

સાકર તોં. ૧ ત્રણેની મોટી બહેડાં જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી. આ ગોળીઓ ૨–૨, સવારસાંજ ખાવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે.

પરેજી

હમેશાં ખોરાકમાં આંબળાનો રસ છૂટથી વાપરવો. દૂધમાં ચૂનાનું નીતરેલું પાણી મેળવીને પીવું.

ખાનપાનમાં સંભાળ લેવાથી જ આ દરદ મટશે. ગમે તેવી કિંમતી દવાઓ ખાનપાનની સંભાળ વિના કંઈ જ ફાયદો નહિ કરે. બને તો ખોરાક તદ્દન બંધ કરવો ફક્ત દૂધ અને ફળ ઉપર રહેવું. કઠોળ તો કદી ન લેવાં. માંસ, મચ્છી કદી ન લેવાં. ફક્ત દૂધ અને તાજાં ફળો પર થોડા દિવસ રહેવાથી વગર દવાએ આ રોગ સારો થઈ જશે. ખરી રીતે આ રોગમાં દવાની કંઈ જરૂર જ નથી. ફળનો રસ છૂટથી પીવો. જરા ઠીક લાગે એટલે પાલખ, ચંદનબટવો, તાંદલજો, મેથી, લેટયુસ, સુવા—આ બધી ભાજીઓ પાણીમાં બાફી મીઠું નાખી લેવી. માંસ, કઠોળ અને પિષ્ટમય પદાર્થો કદી ન લેવા.

૧૦ અરુચિ

ખાવાની ઇચ્છા ન થાય, અન્ન ઉપર બેસતાં તે માટે રુચિ ન થાય, અન્ન દેખીને કંટાળો છૂટે, એ આ રોગનાં લક્ષણો છે. ખરી રીતે આ સ્વતંત્ર રોગ નથી. ઘણાં દરદોમાં અરુચિ થાય છે. તાવમાં, અજીર્ણમાં, કલેજાનાં અને હૃદયનાં દરદોમાં અરુચિ હોય છે. શોકથી, ભયથી, ક્રોધથી, દુઃખથી તથા મનને નહિ રુચે એવા ખાવાના પદાર્થોથી—અરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપાયો

જે ખોરાક ન ગમતો હોય તે ન ખાવો. મનગમતો ખોરાક ખાવો. સહેજ ખાટા ખારા અને તીખા પદાર્થોથી ખાવાની રુચિ થાય છે માટે તે ખાવા.

બીજોરાની કળીઓને ઘીમાં શેકી તેમાં જરા સિંધાલૂણ નાખી ખાવાથી અરુચિ નાશ પામે છે, અને રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

પાકેલી આંમલીને ઠંડા પાણીમાં નીચોવી લઈ તેમાં જોઈએ તેટલી સાકર, એલચી, લવિંગ, મરી તથા કપૂર વગેરે મહેજસાજ ભભરાવી જમતી વખતે પીવું આવી રીતે લિંબુ અને દાડમનાં શરબતો પણ ઉપયોગી નીવડે છે.

જે વસ્તુથી મોં સારું થાય, જે વસ્તુ ખાવાનું મન થાય તે જ વસ્તુઓ ખાવામાં લેવી.

જમતી વખતે આદુ અને સિંધાલૂણ ખાવાથી ખાવામાં રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

શિખંડ, છાશ તેમ જ વિવિધ જાતનાં પાકાં ફળો રુચિકર છે લીલી ચટણીઓ તેમ જ લસુનવટી જેવી પાચનની ગોળીઓ ખાવાથી ભૂખ ઊપડે છે.

૧૧ ઊલટી

કારણો

ખૂબ હાંસી હાંસીને ખાવાથી, હદથી જાદે પ્રવાહી પીણાં પીવાથી, અપ્રિય અન્નપાનથી, અજીર્ણથી અને ખોરાકમાં માંખ કે એવું કંઈ ગયું હોય તો તેથી ઊલટી થાય છે. શરીરમાં પિત્ત ખૂબ વધ્યું હોય તો પિત્તના જોરથી ઊલટી થાય છે. ઊલટીનું મુખ્ય કારણ પિત્તપ્રકોપ છે. હોજરીમા કંઈ દરદ હોય (હોજરીમાં ચાંદાં, હોજરીનો દાહ ઈત્યાદિ રોગો) તો, કલેજાના વ્યાધિમાં, મગજના—ખાસ કરીને જ્ઞાનતંતુના દરદમાં, કોલેરામાં, મૂત્રપિંડનાં દરદોમાં અને સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થામાં કોઇ પદાર્થ ખાવાથી, સૂંઘવાથી યા સ્પર્શ કરવાથી પણ ઊલટી થાય છે. કૃમિના ઉપદ્રવથી પણ ઊલટી થાય છે. ખોરાકમાં કોઈએ ઝેર આપ્યું હોય તો તેથી પણ ઊલટી થાય છે. ઘણા દિવસથી જો ઝાડો કબજ હોય તો તે વખતે ઊલટી દ્વારા મળ બહાર નીકળે છે ક્લોરોફોર્મ સુંઘ્યાથી પણ ઊલટી થાય છે.

ઉપાયો

જે કારણ જણાય તે કારણ પ્રમાણે ઊલટીના ઉપાયો કરવા. ઘણી વખત તો દયાળુ કુદરત આપણા ભલા માટે જ ઊલટી કરાવે છે. બહુ હાંસી હાંસીને ખાધું હોય, અથવા કોઇ ખરાબ ચીજ પેટમાં ગઈ હોય છે તો ઊલટી દ્વારા બહાર કાઢવાનો

કુદરતનો તે પ્રયત્ન હોય છે. આવે વખતે ઊલટીઓ થવા જ દેવી. કુદરતના કામમાં દખલ ન કરવી. હા, જો ઊલટીઓ ઉપરાઉપરી થવા માંડે અને આંતરડાં ઊંચાં ચડી આવે એવું લાગે તો જરૂર તે બધ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

(૧) સોડા અને એસિડના પાણીને ભેગાં કરી ફીણ આવે એવું થાય એટલે પી જવું; અથવા સોડાવૉટરની બાટલી લાવી તે પીવી.

(૨) કપૂરકાચલીનું બારીક ચૂર્ણ કરી, પાણીમાં ઘૂંટી તેની ચણા ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી. ઊલટી થવા જેવુ લાગે કે તુરત જ આવી ૩ ગોળીઓ પાણીમાં વાટીને પી જવી. જ્યારે જ્યારે ઊલટી થવા જેવું થાય, કે ઊલટી થાય ત્યારે ત્યારે આ ગોળીઓ આપ્યા કરવી. આથી ઊલટી બધ થશે.

(૩) જાંબુડા તથા આંબાનાં પાનનો ઉકાળો કરવો; ઠંડો પડે એટલે મધ નાખીને તે પી જવો.

(૪) હરડેનું બે આનીભાર ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું

(૫) કોઠીનાં કુમળાં પાનનો રસ ૨ તોલા કાઢવો. આ રસમાંથી પાવલી પાવલીભાર રસ સહેજ પીપરનું ચૂર્ણ અને મધ મેળવીને વારંવાર પીધા કરવો. એથી ઊલટી મટી જશે.

(૬) બીલીનાં કુમળાં પાનનો રસ, મધ સાથે પીવો.

(૭) બીજોરાનો રસ લીંડીપીપર અને મધ સાથે પીવાથી ઊલટી મટે છે.

(૮) વાળો અને ધાણાને પાણીમાં લસોટી તે પાણી કપડા વડે ગાળી લઈને પીવાથી ઊલટી મટે છે.

(૯) નાળિયેરના પાણીમાં સાકર, મધ અને પીપર મેળવી પીવાથી ઊલટી મટે છે.

(૧૦) ખડસલિયાનો કવાથ કડી પાડીને મધ નાખી પીવો. લિંબુનું શરબત પીવાથી ઊલટી નરમ પડે છે.
(૧૧) દૂધ તથા ચૂનાનું નીતરું પાણી સમાનભાગે લેવું. આ પીવાથી ઊલટી મટે છે.
(૧૨) મોરપિચ્છની ખાખ વા. ૧ મધમાં ચાટવાથી ઊલટી મટે છે.
(૧૩) ગર્ભિણીની ઊલટીમાં ધાણા તથા દ્રાક્ષનું પાણી આપવું. સવારના પહોરમાં દૂધમાં બરફ નાખીને તે દૂધ પાવું.
(૧૪) પીપરમીંટના તેલનું એક ટીપું ોા તોલા પાણીમાં પાડીને તે પાણી પીવાથી પણ ઊલટી નરમ પડે છે.
(૧૫) દરિયાઈ મુસાફરીમાં ઊલટી થતી હોય તો લિંબુનું શરબત પીવું. સ્ટીમર ચાલતાં સૂઈ રહેવું. આગલા દિવસે એક રેચ લઈ લેવો. ઊલટી બંધ થતી ન હોય તો પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવું
(૧૬) અમૃતબિંદુ—કપૂર, ફુલમેટનાં ફૂલ (મેન્થોલ) અને અજમાનાં ફૂલ, ત્રણે વ સરખે વજને લઇ એક શીશીમાં ભરી રાખવું. પ્રવાહી થઇ જશે. આ દવાનાં ૧–૨ ટીપાં થોડાં પાણી સાથે આપવાથી ઊલટી, ચૂંક, અરુચિ, કોલેરા, ગોળો, આફરો વગેરે મટે છે. દરેક ઘરમાં આ દવા બનાવી રાખવી જોઈએ.

૧૨ કરમ [કૃમિ]

કૃમિના પ્રકાર

કૃમિની મુખ્ય બે જાત છે: **બાહ્યકૃમિ** એટલે બહારનાં જૂ, લીખ ઇત્યાદિ; અને **આભ્યંતર કૃમિ** અર્થાત્ શરીરની અંદરનાં કૃમિ. આ કૃમિ વિવિધ જાતના અને વિવિધ આકારના થાય છે. કોઈ કોઈ કૃમિ ૨૦ થી ૩૦ ફીટ જેટલો લાંબો હોય છે. કફમાં, લોહીમાં અને ઝાડામાં કૃમિ મળી આવે છે. કફમાં અને લોહીમાં જે કૃમિ મળી આવે છે તે વિષે તો કેટલાંય પુસ્તકો લખાએલાં છે. અહીં તો આપણે ફક્ત ઝાડાના જ કરમની વાત કરવાની છે.

મનુષ્યનાં આંતરડાંમાં મુખ્યત્વે કરીને ત્રણ પ્રકારનાં કૃમિ જોવામાં આવે છે:

(૧) ગોળ કૃમિ--Round Worms (ગંડૂપદ) આ કૃમિ ચારથી દશબાર ઇંચ લાંબા, ગોળ, સ્લેટપેન જેવડા જાડા તથા ધોળા રંગના હોય છે. નાનાં છોકરાંમાં આ જાતના કૃમિ સાધારણ રીતે હોય છે. મોટા માણસને પણ આ કૃમિ થાય છે. આ કૃમિ આંતરડાંમાં રહે છે અને ઝાડા વાટે અને ક્વચિત્ ઊલટીમાં પણ બહાર પડે છે. આના નર અને માદા એવા ભેદો હોય છે; માદા નરના કરતાં જરા મોટી હોય છે. તેનાં ઈંડાં પેટમાં પાણી

માથે જાય છે. આની સંખ્યા કેટલીક વખત ૨૦૦-૩૦૦ સુધી હોય છે.

(૨) સૂત્ર કૃમિ—(Thread Worms) આ તાંતણા જેવા ઝીણા કરમ નાનાં બચ્ચાં તેમ જ મોટાં માણસો—બન્નેના મોટા આંતરડામાં થાય છે. આની લંબાઇ ¼ થી ½ ઇંચ જેટલી હોય છે. સાધારણ રીતે આ જાતના કરમ આજકાલ ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો અને બાળકોના ઝાડામાં પડતાં જણાય છે. આની પણ નર અને માદા જાતો થાય છે.

(૩) ચપટા કૃમિ (અપત્ર) (Tape Worms) આ કૃમિ ઘણા લાંબા હોય છે. આ મોટા માણસનાં આંતરડાંમાં થાય છે. આ નાનાનાના સેંકડો ચોરસ ચપટા કટકાથી બનેલા હોય છે જળોની માફક આ કૃમિ આંતરડાને ચોંટી રહે એવાં એનાં મુખ હોય છે. આથી જ આ જંતુ સાધારણ રીતે ઊખડીને બહાર આવી શકતાં નથી. દવાનું ઝેર પહોંચે છે ત્યારે જ તેનું મોઢું છૂટું પડે છે, પણ આ જંતુ એવાં તો ખરાબ હોય છે કે તેના સર્વ સાંધા છૂટા થઇ ઝાડા વાટે નીકળી જાય અને ફક્ત મોઢાનો એક ભાગ જ અંદર રહે તો પાછો આ કૃમિ પહેલાંના જેવડો જ વધીને મોટો થાય છે. જ્યાંસુધી આ મોઢાનો ભાગ આંતરડાંથી છૂટો પડીને બહાર નીકળી જતો નથી ત્યાંસુધી આ દુષ્ટ કૃમિનું અસ્તિત્વ રહેવાનું જ. આ કૃમિમાં નર અને માદા ભિન્નભિન્ન હોતાં નથી, પણ દરેક ચોરસ કટકામાં નરમાદાના અવયવો સાથે જ હોય છે. ઘણી વખત આવા કટકાઓ ઝાડા વાટે બહાર પડે છે. આ કૃમિની પણ પાછી ઘણી જાતો છે. આ કૃમિ આંતરડાં ખાઇને નિર્વાહ કરે છે. આનાં ઈંડાં ઝાડા વાટે બહાર નીકળે છે, તેમાંથી નાનાં બચ્ચાં થાય છે, આ મળ ગાય, ભેંશ, ડુક્કર વગેરેના ખાવામાં આવે છે એટલે આ પ્રકારનાં કૃમિનાં બચ્ચાં પણ એ જનાવરના પેટમાં જાય છે, અને પેટની

ચામડીમાંથી રક્તમાર્ગે મુસાફરી કરીને સ્નાયુઓમાં તથા માંસલ ભાગોમાં વસવાટ કરે છે, અને છેવટ માંસાહારી માણસોના પેટમાં તે જનાવરોનાં માંસ સાથે જાય છે.

લક્ષણો

ઝાડા વાટે કરમ બહાર પડે એ જ પેટમાં કરમ થયાનું સૂચક લક્ષણ છે. કોઇ પણ એવું ચિહ્ન નથી કે તેના ઉપરથી પેટમાં કરમ છે જ એમ કહી શકાય. કોઇના પેટમાં કૃમિ હોય છે છતાં તેને કંઇ પણ થતું નથી. કૃમિ ખાસ કરીને બાળકોને થાય છે. બાળકોના પેટમાં કરમ હોય તો બાળક રાત્રે ઊંઘમાં દાંત કચકચાવે છે, ઊંઘમાંથી ઝબકી ઊઠે છે, ઊંઘમાં મોંમાંથી લાળ પડે છે, ગુદાદ્વાર આગળ ચળ આવે છે, ઝાડો કબજ રહે છે. વખતે ઝાડા થઇ જાય છે. તાવ આવે છે, પેટ ચડે છે, ઊલટી થાય છે. વખતે ખોરાક ઉપર અરુચિ થાય છે. કોઇક વાર બચ્ચું ખા ખા કર્યા કરે છે. કૃમિવાળા બાળકના હાથપગ ઠંડા અને પેટ ગરમ હોય છે. બાળક કજિયાખોર હોય છે. સારો ખોરાક ખાવા છતાંય તેના વદન ઉપર જે કાંતિ હોવી જોઇએ તે જણાતી નથી.

ચપટા કરમ જો મોટા માણસના પેટમાં હોય છે તો માણસ ગમે તેટલું ખાય છતાં શરીર ઉપર નૂર માલમ પડતું નથી. કરમથી ઘણી વાર કોલેરા, અપસ્માર અને દિવાનાપણાનાં ચિહ્નો થઈ આવે છે. નાનાં બચ્ચાંને કરમને લીધે આંકડી આવે છે. તેમ જ હિસ્ટીરિયાના રોગીના પેટમાં પણ ઘણે ભાગે કરમ જણાય છે.

ઉપાયો

ગોળ કૃમિના ઉપાયો

(૧) કવચની શીંગ ઉપરના કાંટા (રુંવાંટી) ૦ાા વાલ (૧ાા રતી)ને આશરે દહીંમાં નાખીને તે ખવડાવવું. બીજે દિવસે જુલાબ આપવો. એથી ગોળ કરમ મરી જશે.

(૨) દાડમના મૂળની છાલની ભૂકી એક તોલો લઈ તેના બે ભાગ કરી સવારસાંજ એક એક ભાગ સાકર સાથે ખાવો તથા બીજે દિવસે નસોતર અથવા દિવેલ અથવા કોઇ પણ નેપાળાની બનાવટનો રેચ લઇ લેવો.

(૩) પિત્તપાપડા (ખાખરાનાં ફૂલ)નાં બીજ (બીજને પાણીમાં પલાળી તેની ઉપરની લાલ છાલ ઉખેડી નાખી તેની ભૂકી કરવી) ૧ તોલાની માત્રામાં પાણી સાથે લેવાથી કરમ મટે છે.

(૪) કાળીજીરી, વાવડિંગ, પિત્તપાપડો–ત્રણે સરખે ભાગે લેવાં. પાવલી પાવલીભાર ફાકી સવારસાંજ પાણી સાથે ફાકવાથી કરમ મટે છે.

નોંધ—વાવડિંગ થોડી માત્રામાં ગુણ કરતું નથી. ૨ તોલા વાવડિંગનો ક્વાથ કરી તે ક્વાથ સવારસાંજ થઇને પીવો. આવી રીતે ત્રણચાર દિવસ સુધી લાગલાગટ પીવાથી અને પછીથી દિવેલ કે નસોતરનો રેચ લેવાથી કરમ બહાર નીકળી જાય છે. સેન્ટોનીન નામની વિલાયતી દવા આને માટે ઘણી જ અકસીર છે. નાના બાળકને રાત્રે વહેલા ખવડાવી, થોડી જુલાબની ભુકી સાથે ૧–૨ ગ્રેન આ દવા આપવી અને સવારે થોડું દિવેલ આપવું.

સૂત્ર કૃમિના ઉપાયો

આ જાતના કૃમિમાં કૃમિઘ્ન દવાઓ ન આપતાં શક્તિપ્રદ દવાઓ કે વિડંગાવલેહ ખાધા પછી અને દિવસમાં એક વખત સામુદ્રક લવેરેચન થોડા દિવસ સુધી આપવું. આ જાતના કૃમિ જોતજોતાંમાં બહાર પડી જાય છે પણ ફરી ફરી પાછાં થાય છે માટે **કીડામારી** (ખેતરોમાં આ છોડ થાય છે. હાંસોટ તરફ આને લોકો "કડુ" નામથી ઓળખે છે)ના ક્વાથની પિચકારી

ગુદામાં આપવી, કૃમિ ધોવાઇને નીકળી જશે. સાધારણ શક્તિની દવાઓ આપવી.

ચપટા કૃમિના ઉપાયો

આ કૃમિને કાઢવા સારૂ પહેલાં ખોરાક કમી કરવો, જુલાબ આપવો અને પેટ સાફ થયા પછી દાડમના મૂળની છાલ તો. ૦ાા નું ચૂર્ણ વાવડિંગના ક્વાથ સાથે આપવું. ચાર પાંચ કલાક પછી દિવેલ અથવા નસોતરનો રેચ આપવો. એકલા જુલાબને આ કરમિયા ગાંઠતા નથી. તેને દવાનું ઝેર લાગે એટલે કરમિયો આંતરડાં છોડે છે. પ્રથમ જુલાબ આપવાથી પેટ સાફ થાય છે, પછી દવા આપવાથી દવા સારી અસર કરે છે અને દવા પછી રેચ આપવાથી છૂટાં પડેલાં કૃમિ બહાર પડે છે.

દાડમના મૂળની છાલ આ કૃમિ માટે ઉત્તમ ઉપાય છે.

સામાન્ય કૃમિઘ્ન દવાઓ

કીડામારીનો રસ બેઆનીભાર પાવો કાળીજીરીનો ક્વાથ થોડા દિવસ પીવો. કપીલો વાલ ૨ મધમાં ચાટવો. લીંબડાનો રસ ૧ તોલો પીવો કીરમાણી અજમો વાલ ૧ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવો. સવારમાં ઊઠીને થોડો ગોળ ખાઇ લેવો, પછી રાતનું એ પાણી પી જવું. કરમ બધા ખેંચાઇ આવશે અને બહાર નીકળી જશે. વાવડિંગ, ઇંદ્રજવ, કાયકાં, કપીલો, કાળીજીરી, કીડામારી, કીરમાણી અજમો વગેરે દવાઓ કરમ માટે સારી છે. ઊંદરકનીનો રસ પણ કૃમિ માટે સરસ દવા છે. અઘેડાનાં પાનનો રસ તો. ૦ાા લેવાથી કરમ મરે છે.

પરેજી

પથ્યાપથ્ય—દૂધ, માંસ, ઘી, દહીં, શાક, મિષ્ટાન્ન, લોટના પદાર્થો—આ બધો ખોરાક કૃમિને ઉત્તેજન આપનાર છે. તીખા અને કડવા પદાર્થ, ગોમૂત્ર, હિંગ, અજમો, લિંબુ, લસણ કૃમિઘ્ન છે.

૧૩ આંતરડાંનાં કરમ અને કૃમિઘ્ન ઔષધો

આગળ આપણે કૃમિની થોડીક જાતો વિષે જોઇ ગયા છીએ. આ જાતો બરાબર ઓળખ્યા વિના ગમે તે કૃમિને કૃમિઘ્ન ઔષધ આપવાથી કંઇપણ ફાયદો જણાતો નથી. કોઇ પણ કૃમિઘ્ન ઔષધ બધી જાતના કૃમિ ઉપર એકસરખું લાગુ પડે છે એવું નથી. દરેક કૃમિ ઉપર જુદાં જુદાં ઔષધો લાગુ પડે છે, એમ હવે પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે. આ ઔષધોની માત્રા પણ પ્રયોગોને અંતે હવે નક્કી થએલી છે; પણ આંતરડાંમાં જે ઠેકાણે કૃમિ હોય તેનું ધ્યાન રાખીને માત્રા નાની મોટી આપવામાં આવે છે. આમાશય (હોજરી) માં રહેલા કૃમિ ઉપર નાની માત્રા ચાલે, પણ પક્વાશય (આંતરડાં) માં રહેલા કૃમિ ઉપર મોટી માત્રા જ ચાલે–કારણકે કૃમિઘ્ન ઔષધ ઉપલા ભાગમાં કેટલેક અંશે પચીને નકામું જાય છે. આયુર્વેદ તો પ્રથમ લંઘન કરાવ્યા પછીથી જ ઔષધ આપવાની ભલામણ કરે છે. પણ આ લંઘન પણ કેવી રીતે અને કેટલું કરાવવું તે પણ કૃમિનો વિચાર કર્યા પછીથી જ નક્કી કરવું પડે છે. કૃમિઘ્ન ઔષધ આપ્યા પછી રેચ આપવો કે નહિ તેનો આધાર જો કે કૃમિની જાત ઉપર છે છતાં સાધારણ રીતે રેચક ઔષધ આપવું સારું છે.

દેશી વૈદકે એટલે ચરક સુશ્રુતે જે પ્રમાણે કૃમિની જાતોનો અને કૃમિઘ્ન ઔષધોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે તે આજે બહુ ઉપયોગી થાય એમ નથી, કારણ કે એ પછી તો ત્રણ હજાર વર્ષો ચાલ્યા ગયા છે, લોકોની રહેણીકરણીમા મોટો ફેરફાર થઇ ગયો છે આને માટે એક દાખલો લઇએ

આયુર્વેદમા વાવડિંગને કૃમિઘ્ન ઔષધોમા ઉત્કૃષ્ટ ગણેલુ છે હવે આ વાવડિંગ દરેક જાતના કૃમિ ઉપર આપણે હાલ વાપરીએ છીએ, પરતુ તેથી નહિ જેવો ફાયદો જણાય છે વાવડિંગ ખાસ કરીને ચપટા કૃમિ (Tape worms) ઉપર જ ઉપયોગી છે એમ હવે ઔષધિગુણ-વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રો કહી રહ્યા છે મુબાઇની હાફકીન ઇન્સ્ટીટ્યુટ (પરેલ લેબોરેટરી) વાળા **ફ્રેઝર કાયસ અને ડૉ મ્હૈસ્કર**—બન્નેના પ્રયોગોએ બધા યે દેશી કૃમિઘ્ન ઔષધો વાપરી જોયાં, પરતુ તેમાથી ભાગ્યે જ એકાદ બે કઇક ઉપયોગી જણાયા તેવુ જ વિલાયતી ઔષધોનુ છે એમા પણ ૩-૪ ઔષધ જ ઉપયોગી પુરવાર થયા છે વાવડિંગ ચપટા કૃમિ ઉપર સારુ કામ કરે છે અટલે ડૉ. મ્હૈસ્કર અનુમાન કરે છે કે જે કાળે વાવડિંગ કૃમિઘ્ન ઔષધ છે એવો અનુભવ મળ્યો તે કાળે તે દેશના રહેવાસીઓમા ગોમાસ તેમ જ બીજી જાતના માંસ ખાવાનો સર્વસામાન્ય રિવાજ હોવો જોઇએ, કારણ કે માસ ખાનારાને જ આ કૃમિ પડે છે અત્યારે આ દેશમા હિંદુઓમા તેા ચપટા કરમ ભાગ્યે જ જોવામા આવે છે માસાહારીઓને જ ચપટા કરમ થાય છે

"કૃમિઘ્ન ઔષધો તપાસવાની ચાર રીતો છે (૧) કૃમિઘ્ન ઔષધ એક વખત આપીને આતરડામાથી કેટલા કૃમિ બહાર નીકળ્યા તે નક્કી કરવુ, (૨) કૃમિના ઇંડા ઝાડા વાટે બહાર નીકળે તે ગણીને તે ઉપરથી આતરડામા રહેલા કૃમિની સખ્યા નક્કી કરી કૃમિઘ્ન ઔષધની શક્તિનુ માપ કાઢવુ, (૩) અળશીઆંને કૃમિઘ્ન ઔષધના અતિશય પાતળા પ્રવાહીમા રાખીને તેના ઉપર શી અસર થાય છે તે જોવુ. નાની માછલી લઇને તે ઉપર પ્રયોગ કરવો, (૪) જીવતા કૃમિને જ માણસના

આંતરડાંમાંથી કાઢીને કે જનાવરના શરીરમાંથી લઇને તેના ઉપર કૃમિઘ્ન ઔષધનો પ્રયોગ કરી લેવો અને તે રીતે તે તે ઔષધની ઉપયોગિતા નક્કી કરવી"

ટૂંકમાં, કઈ જાતના કરમ ઉપર કયું ઔષધ ઉપયોગી છે તે નીચે આપવામાં આવે છેઃ—

(૧) હુકવર્મ ઉપર થાયમોલ.
(૨) ચપટા કૃમિ (ટેપવર્મ) ઉપર વાવડિંગ અને દાડમની છાલ.
(૩) ગોળ કૃમિ (રાઉન્ડ વર્મ) ઉપર સેન્ટોનીન અને ખાખરાનાં બીજ.
(૪) ઓક્સીયુરીસ (ચુરુ) કૃમિ માટે કોઇ ઔષધ લાગુ પડતું નથી.

એને માટે કડવાં ઔષધના ક્વાથની પિચકારી ગુદામાં આપવી.

કરમથી અનેક જાતના ઉપદ્રવો થાય છે, માટે કરમ હોય તો તુરત જ તેની દવા કરાવવી.

૧૪ આંતરડાંમાં કરમથી થતો પાંડુરોગ

આ રોગ એક જાતનાં કૃમિ (સંસ્કૃત 'ચિપ્ય' અને અંગ્રેજીમાં 'હુકવર્મ') થી થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં અત્યારે આ રોગ બહુ દેખાવા લાગ્યો છે. એક નામાંકિત ડૉક્ટરનું કહેવું છે કે મદ્રાસ ઇલાકામાં તો આ કૃમિ સોમાંથી નવાણુ માણસના શરીરમાં છે. મદ્રાસ ઇલાકો જ નહિ, પણ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં આખાયે હિંદુસ્તાનમાં આ કૃમિ જણાય છે.

આપણી જ્યાં ને ત્યાં ઝાડે ફરવાની ટેવ જ આ રોગના ફેલાવા માટે જવાબદાર છે. આ કૃમિની વૃદ્ધિ શી રીતે થાય છે તે નીચે

બતાવવામાં આવ્યું છે. તે ઉપરથી જો લોકો સમજે અને ઝાડે ફરવા ક્યાં બેસવું અને ક્યાં ન બેસવું એ જો સમજી જાય તો આ કષ્ટસાધ્ય વ્યાધિ થાયજ નહિ. નાનાં બચ્ચાંને ગમે ત્યાં ઝાડે ફરવા બેસાડવાં તેમજ મોટાં માણસો પણ રાત્રે વહેલાં ઊઠી ગમે તે જગાએ ઝાડે ફરવા બેસી જાય–એ જંગલી પ્રથા નાબૂદ થવી જ જોઈએ.

આ કરમથી થતો પાંડુરોગ બહુ દારુણ વ્યાધિ છે. એ અંગ્રેજીમાં 'હુકવર્મ ડિઝીઝ' 'એન્કીલોસ્ટોમિએસીસ' (Ankylostomiasis) 'એનિમિયા ઑફ માઇનર્સ' અને 'ઇજિપ્શિયન ક્લોરોસીઝ' નામોથી ઓળખાય છે. આપણે આ રોગને "આંતરડાંમાં કરમથી થતો પાંડુરોગ" કહીશું.

આ કરમ જેના પેટમાં હોય અને આ દારુણ વ્યાધિથી જે દરદી પીડાતો હોય તેના ઝાડામાં આ કરમનાં ઈંડાં બહાર પડે છે. ડૉ. ઑસ્લર તેમના "ધી પ્રિન્સિપલ્સ એન્ડ પ્રેક્ટીસ ઑફ મેડીસીન" નામના ઉત્કૃષ્ટ ગ્રંથમાં લખે છે કે "An extraordinary number of eggs are passed with each stool of a badly infected person; it has been estimated as many as four millions." P. 312. અર્થાત્ એક વખતના આ રોગના દરદીના ઝાડામાં ૪૦ લાખ જેટલાં ઇંડાં જણાય છે. ગમે ત્યાં ઝાડે ફરનારા આ તરફ ધ્યાન દેજો.

હુકવર્મ [ચિપ્પ કૃમિ]

"વૈદકશાસ્ત્રની સર્વ કસોટી રોગ સારો કરનાર ઉપચાર આપવામાં છે. કૃમિઘ્ન ઔષધનો વિચાર કર્યા પહેલાં અમુક ઔષધ ક્યા કૃમિ ઉપર વાપરવું જોઇએ ? તે કૃમિ શું કર્મ કરે છે ? તે પ્રકૃતિમાં કઇ જાતનો વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે ? આ બધું સમજવાની જરૂર છે.

" પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રના વર્ગીકરણ મુજબ આન્ત્રકૃમિઓની ૩૬ જાતિઓ હિંદુસ્તાનમાં મળે છે. તેમાંથી ગંડુ પદ (રાઉન્ડ વર્મ), ચિપ્પ (હુક વર્મ), ચુરુ (ઓક્સીયુરીસ)—આટલી જાતો વધારે મળે છે. ચિપ્પ (હુકવર્મ)—એ મદ્રાસ ઇલાકામાં સોએ નવાણુ માણસોમાં, બંગાળામાં સોએ એંશી માણસોમાં અને મુંબઇ ઇલાકામાં સોએ ત્રીસ માણસોમાં જણાય છે. ગંડુ પદ (રાઉન્ડ વર્મ) મદ્રાસ અને બંગાળામાં સોએ સાઠ માણસોમાં અને મુંબઈ ઇલાકામા સોએ પચાસ માણસોમાં મળે છે. ચુરુ (ઓક્સીયુરીસ) એ મદ્રાસમાં સોએ નેવાણુમાં અને મુંબઇમાં સોએ સિત્તેરમાં; જ્યારે અયવ (ટેપવર્મ) બહુ જ કમી—સોએ એક બે માણસોમા મળે છે. કૃમિનો આટલો બધો પ્રચાર છે એ જોતાં એની યોગ્ય ચિકિત્સા પ્રત્યેક વૈદડોકટરનું કર્તવ્યકર્મ છે.

" હુકવર્મ (ચિપ્પ) એ માણસના આમાશયથી આગળના આંતરડાના ભાગમાં (ડુઓડિનમ્ અને જેજુનમ્) મુખ્યત્વે થાણું નાખીને રહે છે. આ કૃમિઓ એ જ સ્થળે રહે છે અને ફક્ત તેનાં ઇડાં ઝાડા વાટે બહાર પડે છે. અને આ કૃમિઓની સંખ્યા આંતરડાંમાં જ વધતી નથી. એની સખ્યા વધવાનો આધાર બહારની સ્થિતિ ઉપર છે. આ કૃમિઓ ૦। થી ૦॥ ઇંચ લાંબા અને શણુના દોરા જેવા હોય છે. ઝાડામાં આ કૃમિઓ નરી આંખે જણાતા નથી, પણ અમુક રીતે મળ ધોઇને તપાસવાથી જ દેખાય છે. એનાં ઇડાં તો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં જ દેખાય છે. આ ઇડાં ઝાડા વાટે બહાર આવ્યા પછી એમાંથી આ કૃમિનાં બચ્ચાં તૈયાર થાય છે અને તે દશબાર કલાકમાં ઇંડાં ફોડીને બહાર નીકળે છે; અને આસપાસના મળ ઉપર પોતાનું ગુજરાન કરે છે. ત્રણ વખત ખોલ ઉતારી નાખ્યા પછી આ કૃમિઓ આંખથી દેખી શકાય એવડા મોટા થાય છે, અને પછી માણસના શરીરમાં પેસવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે ચાલતો ચાલતો ખડના પાન ઉપર ચડવાનો પ્રયાસ કરે છે. આનું કારણ જલદીથી માણસના શરીરમાં દાખલ થવાનું જ હોય છે—ચાલતા

માણસના શરીરમા દાખલ થવાનુ જ હોય છે ચાલતા આ ખડના પાન સાથે પગનો સ્પર્શ થતા વેતજ આ કૃમિ ચામડીમા છિદ્ર પાડી રક્તવાહિનીમા પહોચી જાય છે અને થોડી વારમા હૃદયમા પહોચે છે ત્યાથી આ કૃમિ ફેફસામા આવે છે અને કાણુ પાડીને શ્વાસનળીમા આવે છે અને ત્યાથી મુસાફરી કરતો કરતો ગળામા થઈ અન્નનળીમા જાય છે જ્યાથી પેટમા અને તેથી આગળ ડુઓડિનમ્ (ગ્રહણી)મા જઇ એ ભાગની ચામડી નીચે પૂરેપૂરો વધી રહે ત્યા સુધી રહે છે વધી રહ્યા પછી પોતાના વાઘના દાત જેવા દાતથી આતરડાના ભાગને કાતરવા લાગે છે આ રીતે એક કૃમિ ફરતો ફરતો અનેક કાણુ પાડે છે અને આતરડાના ભાગને ખાય છે તેણે પાડેલા જખમોમાથી લોહી વહે છે સાધારણ રીતે મદ્રાસ ઇલાકામા માણસના શરીરમા આ કીડા વીસથી પચાસ હોય છે, પણ દરદી માણસના શરીરમા તો પાચસોથી દશ હજાર સુધી પણ મળી આવે છે આટલા કીડા દ્વારા આતરડાનો કેટલો ભાગ ખવાતો હશે અને કેટલો ભયકર રક્તસ્રાવ થતો હશે તેની કલ્પના આવશે આતરડામા રહીને આ કીડાઓ ઇડા મૂકે છે અને તે ઝાડાવાટે બહાર આવે છે એક કૃમિ સાધારણ રીતે એથી પાચ વર્ષ સુધી શરીરમા જીવે છે

"આ કૃમિના ત્રાસથી થનારો રોગ હવે સમજાશે આ રોગનું આબેહૂબ વર્ણન આયુર્વેદમા મળે છે, એ તે વખતના આચાર્યોની દીર્ઘદૃષ્ટિનુ સૂચક છે આ કૃમિથી થનાર પાડુરોગના લક્ષણો આયુર્વેદમા નીચે પ્રમાણે ગણાવેલા છે આથી વધારે પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકમા પણ નથી 'લોહી અને મેદ ઓછા થાય છે, શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, ઇદ્રિયો શિથિલ થાય છે, મન નબળુ પડે છે, આખ સૂજી જાય છે, અગ્નિ મદ થઈ જાય છે, વાળ ખરી પડે છે, તાવ આવે છે, શરીર દૂબળુ પડી જાય છે, રોગી ક્રોધી થઇ જાય છે, ચામડી રૂક્ષ થઈ જાય છે, શ્વાસ ચડે છે, કાનમા અવાજ થાય છે, શરીરના ઘણા ભાગો સૂજી આવે છે, માથુ દુખે છે, હૃદયમા ચડકો થાય છે, શિરાઓ

પીળાશ પડતી થઇ જાય છે, માટી ખાવાની ઇચ્છા થાય છે અને રેાગીને પાતળા રક્ત, અને કફમિશ્રિત ઝાડા થાય છે.' " *

(વાગ્ભટ)

ચિકિત્સા

આ જાતના કરમ માટે અજમાનેા અર્ક (થાઇમેાલ) રામબાણ ઇલાજ છે. બીજું એક પણ એાસડ આ દવાની બરાબરી કરી શકે એમ નથી. આ કૃમિ આંતરડાના ઉપરના ભાગમાં રહે છે તેને આ ઔષધ જ લાગુ પડે છે. અજમેા મેાટી માત્રામાં આપવાથી વખતે ઘણે દિવસે ફેર પડે પણ ખરેા આ દવા કેપ્સ્યુલમાં ભરીને ચડતા ચડતા પ્રમાણમાં આપવાની હેાય છે. ૧૦ ગ્રેનથી શરૂઆત કરી ૬૦ ગ્રેન સુધીની આની માત્રા નક્કી થયેલી છે. નિષ્ણાત વૈદડૉકટરની સલાહ લઇ દવા લેવી હિતાવહ છે.

રેાગ ન થાય તે માટે લેવાની ખાસ સંભાળ

પગમાં જોડા પહેરવા. પીવાનું પાણી ઉકાળીને પીવું, ધૂળવાળા હાથ-પગ બરાબર ધેાવાં અને પછી જ જમવા બેસવું. વાસણેા સ્વચ્છ માટીથી અથવા ચૂલાની રાખથી સાફ કરવાં. **ગમે તેવી રસ્તાની ગંદી ધૂળથી વાસણેા સાફ કરવા બેસવું એ તેા અનેક જાતના ચેપી રેાગેાને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે.** આ રેાગના દરદીનેા ઝાડેા ઊંડેા ખાડેા ખેાદી ઉપર ફિનાઇલ છાંટી દાટી દેવેા—ખુલ્લેા ન રાખવેા. ગંદા પાણીમાં નાહવું નહિ. ખુલ્લા પગે ફરવા નીકળવું નહિ. આ જમાનામાં બૂટ કે ચંપલ પહેર્યા સિવાય કેાઇએ બહાર ફરવા ન જ નીકળવું એ સારું છે.

* ડૉ. ચ્હરકર એમ. ડી; એમ. એ; બી. એસ. સી; ડી. પી. એચ; ડી. ટી, એમ. એસ;—પરેલ લેબેારેટરી, મુંબાઈ—એમના એક ભાષણ ઉપરથી, આ વિદ્વાને દેશી અને વિલાયતી બધાં જ કૃમિઘ્ન ઔષધેા વાપરીને ખાતરી કરી છે કે તેમાં બહુ જ એાછાં ઉપયેાગી જણાયાં છે.

૧૫ જ્વર—તાવ

આ જગતમાં એકેય માણસ એવો નહિ હોય કે જેને તાવ આવી ગયો હોય નહિ. આ જગતમાં જેટલા વ્યાધિઓ છે તે બધામાં જ્વર સર્વ કરતાં પ્રધાન અને પ્રાચીન વ્યાધિ છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે જ્વર દેહ, ઇંદ્રિય અને મન એ સર્વને પીડા કરનાર, શરીરના સર્વ અવયવોનો ક્ષય કરનાર અને સર્વ પ્રાણીઓના શત્રુરૂપ છે. જ્વર જેવો દારુણ પીડા કરનાર, ઘણા ઉપદ્રવોવાળો અને દુશ્ચિકિત્સ્ય રોગ બીજો કોઈ પણ નથી. આથી જ જ્વરને રોગોનો રાજા કહેલો છે.

જ્વરની ઉત્પત્તિ શી રીતે થઇ તે વિષે ચરકસંહિતામાં એક પૌરાણિક કથા કહેવામાં આવી છે. પૂર્વે દક્ષ પ્રજાપતિએ પોતાના યજ્ઞમાં રુદ્રને ભાગ ન આપ્યો અને શૈવી આહુતિથી હીન એવો યજ્ઞ કર્યો. ભગવાન રુદ્ર આ અપમાનથી કોપાયમાન થયા અને ક્રોધાગ્નિ-રૂપી બાણને ઉત્પન્ન કર્યો. આ બાણે દક્ષના યજ્ઞનો ભંગ-નાશ કર્યો. દેવતાઓએ રુદ્રની ખૂબ સ્તુતિ કરી એટલે રુદ્ર જ્યારે શાંત થયા ત્યારે ક્રોધાગ્નિએ હાથ જોડીને વિનંતિ કરી કે 'ભગવાન! મારે હવે શું કરવું?' ત્યારે રુદ્રે તેને આજ્ઞા કરી કે તું પ્રાણીઓમાં જન્મ-સમયે, મરણસમયે તથા વચમાં કંઇ પણ અપચાર થતાં જ્વરરૂપે ઉત્પન્ન થઇને રહે. આ પ્રમાણે જ્વરની પ્રથમ ઉત્પત્તિ થઈ.

આ પૌરાણિક કથામાં કાંઈક રહસ્ય સમાએલું લાગે છે. પ્રાણીઓમાં જન્મ તથા મરણ વખતે મહાન તમર્ક્મોહરૂપે જ્વર પોતાનો પ્રભાવ દાખવે છે કે જે તમોરૂપ જ્વરના પ્રભાવને લીધે પ્રાણીઓને પૂર્વજન્મની સ્મૃતિ રહેતી નથી. ચરક સ્પષ્ટ કહે છેઃ

"देहिनं न हि निर्दोषं ज्वरः समुपसेवते।"

ચરકાચાર્ય કહે છે કે દેહ અને મનનો જે સંતાપ તે જ્વર. બીજે ઠેકાણે એ કહે છે કે સ્વેદનો અવરોધ, સંતાપ અને સર્વાંગવેદના આ લક્ષણો જેમાં હોય તે જ્વર. પ્રખ્યાત યુનાની ગ્રીક વૈદ્ય ગેલન કહે છે કે, શરીરના સ્વાભાવિક ઉત્તાપની વૃદ્ધિ તેનું નામ જ્વર– અર્થાત્ શરીરની ગરમી વધવી એ જ્વરનું પ્રધાન લક્ષણ છે.

જ્વરનાં કારણો

ભગવાન ચરકે જ્વરનાં કારણો નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છેઃ–રુક્ષ (લૂખો), લઘુ અને શીત આહાર, અતિ વ્યાયામ, વમન, વિરેચન, આસ્થાપન, શિરોવિરેચન વગેરેનો અતિયોગ, ઝાડો પેશાબ વગેરેના વેગ અટકાવી રાખવા, અનશન (ઉપવાસ), અભિઘાત, અતિ સ્ત્રીસેવન, ઉદ્વેગ, શોક, રક્તનો અતિસ્રાવ, અતિ જાગરણ અને વિષયસ્થિતિમાં શરીરની સ્થિતિ—આ કારણોથી વાયુ પ્રકોપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

ગરમ, ખાટા, ખારા અને તીખા પદાર્થો ખાવાથી, અજીર્ણમાં ખાવાથી, અનિયમિત રીતે ખાવાથી, સખત તડકો અને અગ્નિના તાપનું સેવન કરવાથી તથા શ્રમ, ક્રોધ અને વિષમ આહારથી પિત્ત પ્રકોપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

સ્નિગ્ધ, મધુર, ભારે, ઠંડા, ખાટા, ચીકણા, ખારા પદાર્થો ખાવાથી, દિવસે સૂવાથી અને મહેનત ન કરવાથી કફ પ્રકોપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

અનિયમિત ભોજન, ઉપવાસ, ખાવામાં ફેરફાર થવો, ઋતુઓ બગડવી, ઝેરથી ખરાબ થએલા જળનો ઉપયોગ, ખરાબ ગંધ,

પર્વતની તળેટીમાં રહેવું, સ્નેહાદિ ક્રિયાનો ગેરઉપયોગ, સ્ત્રીઓને અનિયમિત રીતે સુવાવડો આવે અથવા સુવાવડી સ્ત્રીઓએ જે કાળજી રાખવી જોઈએ તે ન રાખતાં મિથ્યોપચાર કરે—આ અને સર્વ દોષો સાથે પ્રકોપ પામીને જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે.

આભઘાત (શસ્ત્ર, લાકડી, ચાબૂક, નખ, મુઠ્ઠી વગેરેના ઘા અથવા માર), અભિષંગ (કામ, ક્રોધ, ભય, શોક વગેરેનો અભિષંગ), અભિચાર અને અભિશાપ (ભૂત વગેરેનો વળગાડ અને મહર્ષિ અથવા સિદ્ધ પુરુષોનો શાપ)—આ ચાર કારણો આગંતુક જ્વરનાં ચરકે ગણાવેલાં છે.

વાતજ્વરનાં લક્ષણો

તાવ થોડી વારમાં વધી જવો અને થોડી વારમાં ઘટી જવો; જ્વરનું અનિયમિતપણું, તોપણ સાધારણ રીતે અન્નપાચન થઇ રહે ત્યારે સાંજના કે પાછલી રાતે તાવ આવે અથવા વધે; તાવ આવતી વખતે કંપ અને ટાઢ લાગવી; કંઠ, ઓઠ અને મોઢું સુકાવું; નિદ્રા ન આવવી, છીંક ન આવવી, ચામડીનું લુખાપણું, આખા શરીરમાં અને વિશેષ કરી માથામાં દુઃખાવો, લમણામાં સોયો ભોંકવા જેવી વેદના, દસ્તની કબજિયાત, **બગાસાં આવવાં** (વાતજ્વરનું આ ખાસ લક્ષણ છે), પેટ ચડી આવવું અથવા પેટમાં દુઃખાવો થવો; પિંડી, કમર, પડખાં, વાંસો અને સાંધા એ દરેકમાં અનેક પ્રકારની વેદના થવી; તરસ બહુ લાગવી, ખાલી ઊબકા આવવા, શરીરનાં રુવાટાં ઊભાં થવાં, માથે ચક્કર આવવાં, પ્રલાપ (બકવાટ કરવો)—આ તમામ વાતજ્વરનાં લક્ષણો છે.

પિત્તજ્વરનાં લક્ષણો

અન્નનું પાચન થતી વખતે મધ્યાહ્ને કે અર્ધરાત્રે—ખાસ કરીને શરદઋતુમાં—આ તાવ આવે છે. મોં બેસ્વાદ રહે; નાક, મોં, કંઠ અને તાલુ વગેરેનું પાકી આવવું (તેમાં ઝીણી ફોલ્લીઓ થવી),

તરસ લાગવી, ભ્રમ (ચક્કર આવવાં), નશો કર્યો હોય એમ લાગવું, મૂર્છા આવવી, પિત્તની ઊલટી થવી (ખાટી, કડવી, પીળા કે લીલા રંગની), થોડોથોડો નરમ દસ્ત થવો, અન્ન ઉપર દ્વેષ, સર્વ ગાત્ર ઢીલાં થવાં, થોડોથોડો પરસેવો આવવો, તાવની અવસ્થામાં ગમે તે બોલવું (પ્રલાપ); નખ, આંખ, મોં, મૂત્ર, ઝાડો, ચામડી વગેરે પીળાં કે લીલાં હોવાં; શરીરમાં લાલ ફોલ્લીઓ નીકળવી, ઠંડી વસ્તુઓ માટે પ્રબળ ઇચ્છા, ખાટા ઓડકાર, અતિશય તૃષા, નિઃશ્વાસમાં દુર્ગંધ —આ બધાં પિત્તજ્વરનાં લક્ષણો છે. **આંખોમાં દાહ થવો એ આ જ્વરનું મુખ્ય લક્ષણ છે.**

કફજ્વરનાં લક્ષણો

અન્ન ઉપર અરુચિ (ખાસ લક્ષણ); શરીરનું ભારેપણું; મોંમાં કફ તથા લાળ નીકળવી, મોઢું મીઠુંમીઠું અને કફથી ખરડાએલું રહેવું, મોળ અને ઊબકા આવવા, ઊલટી થવી, જઠરાગ્નિ મંદ થવો, નિદ્રા વધારે આવવી, ઘેન રહેવું, ખાંસી, સળેખમ, ઠંડી લાગ્યા કરવી, શરીરમાં વાત કે પિત્તના જ્વર કરતાં વેદના ઓછી થવી, શરીર બહુ ગરમ ન થવું, પરસેવો ન આવવો, ગરમ ચીજોની ઇચ્છા થવી, નખ, આંખ, મૂત્ર, ઝાડો અને ચામડી સફેદ થવાં; જમ્યા પછી દિવસના કે રાત્રિના પૂર્વભાગમાં તાવ આવવો અથવા વધવો—આ બધાં કફજ્વરનાં લક્ષણો છે.

વાતપિત્તજ્વરનાં લક્ષણો

આ તાવમાં વાયુ અને પિત્તનું જોર હોય છે. વાતજ્વર અને પિત્તજ્વરનાં લક્ષણોમાંથી ઓછાંવત્તાં લક્ષણો આમાં જણાય છે—ખાસ કરીને તૃષા, મૂર્છા, માથામાં ચક્કર આવવાં, દાહ થવો, ઊંઘ ન આવવી, કંઠ અને મોંનું સુકાવું, અરુચિ થવી, સાંધાઓમાં તૂટ થવી, બગાસાં આવવાં, બેચેની, બહુ બોલ બોલ કરવું—આ

વાતપિત્ત જ્વરના લક્ષણો છે આ જાતના તાવમા માથુ ખાસ પકડાય છે—અર્થાત્ માથામા વેદના જણાય છે

કફવાતજ્વરનાં લક્ષણો

આ તાવમા વાયુ અને કફનું જોર હોય છે વાતજ્વર અને કફજ્વરમા કહેલા લક્ષણોમાના ઓછાવત્તા જણાય છે શરીર ભીના કપડાથી વિંટાએલુ હોય એમ લાગવુ સાધા તૂટવા, સળેખમ ખાસી, શરીર ભારે લાગવુ ઠંડી લાગવી, કંપ થવો, જ્વરનો વેગ મધ્યમ હોવો, ઘેન રહેવુ—આ કફવાતજ્વરના મુખ્ય લક્ષણો છે આમા પડખા ખાસ ઝલાએલા હોય છે

કફપિત્તજ્વરનાં લક્ષણો

આ તાવમા કફ અને પિત્તનું જોર હોય છે મોઢુ કફથી ખરડાએલુ અને કડવુ રહેવુ વારવાર દાહ થવો, વારવાર ઠંડી લાગવી, પરસેવો ન આવવો ઈત્યાદિ કફપિત્તજ્વરના લક્ષણો છે કમરનો પાછળો ભાગ (ત્રિક) ખાસ દુખે છે

વાતજ્વરના ઉપાયો

સુદર્શન ચૂર્ણ તો ૧ લેવુ નવટાંક પાણી ખૂબ ગરમ કરવુ ફૂલ પડે એવુ પાણી ગરમ થાય એટલે સુદર્શન ચૂર્ણ અંદર નાખી, ઉપર વાસણ ઢાકી દેવુ અને પછી તેને ઠંડુ પડવા દેવુ ઠંડુ પડયે કપડા વડે ગાળી લઇને તે પાણી પી જવુ આ વિધિને **સુદર્શનનો ફાંટ** કહેવાય છે આ ફાંટ તાવ હોય ત્યારે પીવાથી તાવ ઊતરી જાય છે તાવ ન હોયને પીધો હોય તો તાવને રોકે છે તાવની મોસમમાં સુદર્શનનો ફાંટ દરેક કુટુંબ વાપરે તો તાવની ભીતિ ઓછી રહેશે

આ સુદર્શન ચૂર્ણમા આશરે બાવન દવાઓ આવે છે, અને મુખ્ય ભાગ કરિયાતાનો હોય છે કટુપૌષ્ટિક અને જ્વરઘ્ન

તરીકે સુદર્શન ચૂર્ણ મોટી માત્રામાં વાપરવાથી સારો ફાયદો કરે છે. કોઇ પણ જાતના તાવમાં આ સુદર્શન ચૂર્ણનો ઉપયોગ હિતાવહ છે.

ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો પહેલાં એકાદ રેચ લઈ લેવો.

પિત્તજ્વરના ઉપાયો

(૧) ખડસલિયો પિત્તપાપડો આ જ્વરમાં મશહૂર દવા છે. ખડસલિયાનો ફાંટ (સુદર્શનવિધિ પ્રમાણે) બનાવીને આપવો.

(૨) ગરમાળાનો ગોળ, દ્રાક્ષ, હરડે, મોથ, કરિયાતું, ખડસલિયો, કડુ અને ધાણા સમાન વજને લઇ તેનો ક્વાથ (૧ તોલો દવા ૧૬ તોલા પાણી, ઉકાળીને ૪ તોલા પાણી બાકી રહે કપડા વડે ગાળી લેવો) પીવા આપવો.

(૩) રાત ઉપર ગળોના વેલાના નાના નાના ટુકડા કરી સહેજ છૂંદીને પાણીમાં પલાળી રાખવા. આ પાણી સવારમાં મધ નાખીને પીવાથી પિત્તજ્વરની શાંતિ થાય છે.

(૪) પિત્તજ્વરમાં પહેલાં એક રેચ લઈ લેવો; ગરમાળાનો ગોળ, નસોતર અથવા દિવેલ ઠીક છે.

(૫) પિત્તજ્વરમાં કોઈ વખત એટલો સખત દાહ થાય છે કે માણસ બળું બળું થઈ જાય છે. આવે વખતે ૧ તોલો કાળી દ્રાક્ષ, ૧ તોલો ધાણા–બન્નેને સારી રીતે પાણીમાં લસોટવાં. આ પાણી કપડા વડે ગાળી લેવું. આ પાણીમાં થોડી સાકર અને મધ નાખીને પીવાથી દાહ શાંત થાય છે. સુદર્શન ચૂર્ણનો ફાંટ અને આ પાણી ભેગું કરીને પણ આપવાથી ઠીક ફાયદો જણાય છે. દાહની શાંતિ માટે શરીર ઉપર સો વખત ધોએલું ઘી ચોપડવું અથવા સુખડનો લેપ કરવો, અથવા કમળનાં પાન પથારી ઉપર પાથરી તેમાં સૂઈ જવું.

ચુનાની ઉપાયો પિત્તજ્વરમા ઘણો સારો ફાયદો કરે છે નિંબોફ્રનુ શરમત, લિંબુનુ શરમત વગેરે આપી શકાય છે

કફજ્વરના ઉપાયો

કફજ્વરમા પ્રથમ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી, દરદીના બળ પ્રમાણે, લઘન દરમિયાન કેવળ મગનુ ઓસામણ પીવુ

અરડૂસીના પાન, ભારગમૂળ, બહેડા, લિંડીપીપર, જેઠીમધ મોથ, ષટ્કચૂરો, કાયફળ—સમાનભાગે લઈ વિધિસર કવાથ કરી સવાર બપોર સાજ આ કવાથ પીવો

ભોરિંગડીના મૂળ ધમાસો, ગળો, સૂઠ, ષટ્કચૂરો, પુષ્કરમૂળ કાકડાશિંગ, કાળીપાડ, કરિયાતું ઈત્યાદિનો કવાથ કફજ્વર માટે સારો છે

૧૬ વિષમજ્વર—મેલેરિયા

કેટલાક લેભાગુ વૈદ્યો અને સાધારણ લોકો 'વિષમજ્વર'ના નામથી ભડકે છે કારણ કે તેઓ વિષમજ્વરનો અર્થ મહાઝેરી—મહાભયકર તાવ એવો કરે છે પણ વિષમનો સાચો અર્થ વિ+સમ=વિસમ, સમ=સરખો નહિ તે વિષમ, ચડ-ઊતર કરે એવો જે તાવ તે વિષમ તાવ કહેવાય લોકો જેને પાળિયો તાવ, ટાઢીઓ તાવ, એકાતરિયો, ચોથીઓ વગેરે નામોથી ઓળખે છે તે બધા તાવો વિષમજ્વર તરીકે ઓળખાય છે ચડ-ઊતર થતા તાવની ગણતરી વિષમજ્વરમા કરવામા આવે છે મહર્ષિ **ચરકે સંતત, સતત, અન્યેદ્યુષ્ક, તૃતીયક** અને **ચતુર્થક** એના વિષમજ્વરના પાચ પ્રકાર ગણાવ્યા છે

સતત—એટલે ૮, ૧૦, ૧૨ અથવા ૨૧ દિવસ સુધી સતત—અણઉતાર—આવ્યુ તાવ ૮–૧૦ દિવસ પછી તે આપોઆપ ઊતરે

છે યોગ્ય ઉપચારની ખામીને લીધે આ તાવ ૨૧ થી ૨૪ દિવસ સુધી ચાલે છે અંગ્રેજીમા આ તાવને 'મેલેરિયલ રિમીટન્ટ ફિવર' નામથી ઓળખે છે

સતત—એટલે ચોવીસ કલાકમા બે વખત આવીને ઊતરી જતો તાવ. આ તાવનો દોષ રક્ત અને માંસમાં રહેલો હોય છે અંગ્રેજીમા આને 'ડબલ કવોટીડિયન ફિવર' કહે છે

અન્યેદ્યુષ્ક—ચોવીસ કલાકમા ફક્ત એક વાર આવીને ઊતરી જનારો તાવ મેદમા રહેલા દોષથી આ તાવ આવે છે અંગ્રેજીમા આને 'કવોટીડિયન ફિવર' કહે છે

તૃતીયક—એટલે એકાતરિયો તાવ એક દિવસ આવે અને એક દિવસ ખાલી જાય અંગ્રેજીમા આને 'ટર્શિયન ફિવર' કહે છે આ તાવનો દોષ અસ્થિધાતુમા રહેલો હોય છે

ચતુર્થક—ચોથીઓ તાવ—દર ચોથે દિવસે આવીને હાજર થનાર તાવ આ તાવ શરીરની મજ્જાધાતુમા રહે છે અંગ્રેજીમા એને 'ક્વોર્ટન ફિવર' કહે છે

ઉપરોક્ત પાચ પ્રકારના જ્વરોનુ આવવુ, ઊતરી જવુ અને ફરી પાછુ આવવુ એ લક્ષણો કેવી રીતે બને છે, તાવ ઊતરી ગયા પછી એનો દોષ ક્યા રહે છે અને વળી પાછો મુકરર વખતે જ જ્વરના વેગને કેમ ઉત્પન્ન કરે છે, એકાતરિયો એક દિવસ રહીને બીજે દિવસે અને ચોથીઓ ચોથા જ દિવસે શા માટે આવે છે—આ બાબતોના પ્રશ્ન આર્ય, યુનાની અને યુરોપિયન વિદ્વાનોને મહા ગૂઢ થઇ પડેલ છે આર્ય વૈદકમા આ વિષે ત્રણ ભિન્ન ભિન્ન મતો જોવામા આવે છે તેમાંનો એક મત વિષમ જ્વર ભૂતાભિષંગથી જ ઉત્પન્ન થાય છે એમ માને છે. અહીં ભૂતશબ્દનો દેવાદિ અર્થ કરવો કે પાશ્ચાત્યોએ હાલ શોધી કાઢેલા સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ (Bacteria) કરવો એ વિચારવા જેવુ છે હું માનુ છુ કે મૂળલેખકોને તો આ પાછલો મત જ ઇષ્ટ હશે

વેળાસર ન કરવામાં આવે તો બરોળ ફૂલીને પેટમાં મોટી ગાંઠ જેવી થઈ જાય છે. કેટલાક લોકોના પેટમાં ત્રીજા અથવા અડધા ભાગમાં બરોળ હોય છે. આ રોગમાં દરદીનું માથું દુખે છે અને દિવસેદિવસે ફિક્કાશ આવે છે. કોઈક વાર આ તાવ મગજે ચડી જાય છે ત્યારે ભયંકર ગણાય છે.

વિષમજ્વરના ઉપાયો

સુદર્શન ચૂર્ણનો ચા (ફાંટ) કરીને દિવસમાં ૩–૪ વખત પીવો. મોટી માત્રામાં જ સુદર્શન ગુણ કરે છે, માટે તેનો વિષમજ્વરોમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

અભયાદિ ક્વાથ—સર્વ પ્રકારના વિષમજ્વરો માટે મારો ઉપાય છે. તે નીચે પ્રમાણે બનાવવામાં આવે છેઃ–

હરડેની છાલ, નાગરમોથ, ધાણા, રતાંજલી, પદ્મકાષ્ઠ, અરડુસીનાં પાન, ઈંદ્રજવ, ગળો, ગરમાળાનો ગોળ, કાળીપાઠ સૂંઠ, કડુ એ સમાન ભાગે લેવાં. અર્ધોપર્ધો ખાંડી નાખવાં. ૨ તોલા દવા ાાા શેર પાણીમાં ઉકાળવી. આશરે ૬–૭ તોલા પાણી બાકી રહે ઉતારી ઠંડું પડ્યે ગાળી લઇ તે પાણી દિવસમાં ૩–૪ વખત થઇને પાઈ દેવું. પીતી વખતે અંદર પીપરનું બારીક ચૂર્ણ (આશરે ૧ થી ૨ વાલ) નાખવું. જરૂર જણાય તો અંદર સુરોખાર કે નવસાર પણ નાખીને અપાય. કાળજાનો દુઃખાવો હોય તો નવસાર (ાા થી ૧ વાલ) નાખીને ક્વાથ આપવો. સુરોખાર વાલ ાા થી ૧ સુધી નાખવાથી પરસેવો આવીને તાવ ઊતરી જશે. આ ઉકાળો કોઈ કોઈ વખત તો ચમત્કાર જેવો ફાયદો કરે છે.

આમેજવો નામનો ચોમાસામાં નાનો સરખો છોડ થાય છે. ઘણા એને **કડવી નાહીના** નામથી પણ ઓળખે છે ચોમાસામાં ખેતરોમાં અને ઘાસનાં બીડોમાં પુષ્કળ થાય છે. છોડ ૧ વેંતથી ૧ હાથ જેટલા ઊંચા થાય છે. છોડવાનો સ્વાદ અતિશય કડવો

હેાય છે. આ છેાડનેા રસ તેા. ૦ાા અંદર ૫ થી ૧૦ મરીના દાણા નાખીને પીવાથી વિષમજ્વર–ખાસ કરીને ટાઢીઓ તાવ–મટે છે, એમ ઘણા માને છે.

કાચકાનાં મીંજ તેા. ૧, ગળેાસત્વ તેા. ૧ અને લીંબડાની અંતરછાલનું બારીક ચૂર્ણ તેાલેા ૧ અને ક્વિનાઈન વાલ ૨ થી ૪ ની માત્રામાં ટાઢીઓ, એકાંતરિયેા અને તમામ પ્રકારના વિષમજ્વરેા ઉપર સારું કામ કરે છે.

લીંબડાની અંતરછાલ તેા. ૪૦, સંચળ તેા. ૪, સૂંઠ તેા. ૪, સિંધવ તેા. ૪, મરી તેા. ૪, વડાગરું તેા. ૪, પીપર તેા. ૪, જવખાર તેા. ૪, હરડેની છાલ તેા. ૪, સાજીખાર તેા. ૪, બહેડાંછાલ તેા. ૪, અજમેા તેા. ૨૦, આંબળાં તેા. ૪, કડુ તેા. ૨૦, આ બધાંનું વસ્ત્રગાળ બારીક ચૂર્ણ કરીને શીશીમાં ભરી મૂકવું. લીંબડાની અંતરછાલનું ચૂર્ણ જે ન મળે એમ હેાય તેા લીબડાનાં પાનનું ચૂર્ણ તેા. ૭૦ નાખવું. આ ચૂર્ણ ગમે તે જાતના તાવેા ઉપર સુંદર કામ કરે છે. સતત જ્વર, એકાંતરિયેા, ચેાથીઓ–તમામ તાવ ઉપર આ ચૂર્ણ અકસીર છે. આ ચૂર્ણ **નિંબાદી ચૂર્ણ**ના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. વાચકેા પેાતાનાં ઘરેામાં આ ચૂર્ણ બનાવીને રાખી મૂકશે તેા વૈદ્યડેાક્ટરેાના ઘેર તાવ માટે તેા નહિ જ જવું પડે. આ ચૂર્ણથી ઝાડેા પણ સાફ આવે છે. ભૂખ પણ ઠીક લાગે છે.

કડુ– (ગાંધીને ત્યાં મળે છે) તેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. ૧–૧ વાલનાં ૬ પડીકાં બનાવવાં. દર બબ્બે કલાકે તાવવાળાને આ પડીકાં દવા જેટલી જ ખાંડ મેળવીને ચા સાથે પીવા આપવાં. પેટનેા મલ નીકળશે, પેશાબ સાફ આવશે અને તાવ ઊતરી જશે. કડુ તાવ માટે સારી દવા છે. જેને ઝાડેા સાફ ન ઊતરતેા હેાય તેણે રાત્રે સૂતી વખતે પાવલીભાર કડુ ગરમ દૂધ સાથે ફાકી જવું. દૂધ નહિ પીએા તેા સહેજ ચૂંક લાગશે. શરીરના મળને ઉખેડી ઉખેડીને કાઢવા માટે કડુ સારું ઔષધ છે. જરૂર હેાય તેા અંદર

મહેજ નવસાર ઉમેરવો. હું આ ઔષધ છૂટથી વાપરું છું અને બીજાને વાપરવા માટે ભલામણ કરું છું.

અન્યેદ્યુષ્ક જ્વર—દ્રાક્ષ, પટોલ, લીંબડાની અંતરછાલ, નાગરમોથ, ઇંદ્રજવ, ત્રિફળા–સમાન ભાગે લેવાં. તેનો વિધિસર ઉકાળો કરવો. આ તાવ માટે સારો ઉકાળો છે.

એકાંતરિયો તાવ—રાતી સુખડ, મોથ, સૂંઠ, વાળો, પીપર, તથા અરડુસીનાં પાન–તેનો ક્વાથ મધ તથા સાકર મેળવીને થોડા દિવસ પીવો.

વાળો, સુખડ, મોથ, ગળો, ધાણા ને સૂંઠનો ક્વાથ મધ સાકર નાખી થોડા દિવસ પીવો.

અગથિયાનાં પાનનો રસ કાઢી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી આ તાવ અટકે છે.

ચોથીઓ તાવ—જૂના (૧૦–૧૨ વર્ષના) ઘીમાં હિંગ ઘસીને તેનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આ તાવ મટે છે.

કરિયાતું, ગળો, ચંદન, સૂંઠ, લીંબડાની અંતરછાલ, આંમળાં, મોથ–આનો ક્વાથ થોડા દિવસ સુધી પીવાથી ચોથીઓ તાવ મટે છે.

ડૉક્ટરો વિષમજ્વર ઉપર ક્વિનાઇનને એક અમોઘ ઔષધ માને છે. મૅલેરિયા જંતુ ઉપર ક્વિનાઇનની જેટલી ચોક્કસ અસર છે તેટલી બીજી એક પણ દવાની નથી. અર્થાત્ મૅલેરિયા માટે ક્વિનાઇન રામબાણ ઉપાય છે ક્વિનાઇન ઘણી વખત વિષમજ્વરોમાં સારું કામ કરે છે એ અનુભવની વાત છે મલેરિયા તાવ હશે તો ક્વિનાઇન (૧૦થી ૨૦ ગ્રેનની માત્રામાં) થી જલદી સારો થઇ જશે.

પણ અત્યારે ડૉક્ટરો જરા ટાઢ વાઇને તાવ આવેલો હોય તેવા તાવમાં આંખો મીચીને ક્વિનાઇન વાપરવા લાગ્યા છે. પાંચ ૭ દિવસ ક્વિનાઇન આપ્યા છતાંયે જો તાવ ન નરમાયો તો દરદીના

હિત માટે ક્વિનાઈન બંધ કરવું જોઈએ એવો મારો નમ્ર મત છે. ડૉક્ટરો ક્વિનાઇનના વીરતાપૂર્ણ ઘૂંટડા (Heroic dozes) આપવામાં અભિમાન ભલે લે, પણ દરદીના લોહીના રક્તજીવ (લ્યુકો સાઈટ્સ) તેથી નાશ પામે છે અને તેથી પાંડુ વગેરે અનેક ઉપદ્રવો જન્મે છે. માટે અતિશય ક્વીનાઇન સતત કદી ન ખાવું, એ હિતાવહ છે. આ રોગની પરીક્ષા ચોક્કસ કરવા રક્તપરીક્ષા કરી શકાય છે.

સ્વ. અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર વૈદકનું ઘણું સારું જ્ઞાન ધરાવતા હતા. તેઓની નીચેની બનાવટ–થોડા ક્વિનાઈનથી ઘણો લાભ લેવાની યુક્તિ ધ્યાન ખેંચે એવી છે. વાચકોને આ બનાવટ વાપરવા મારી વિનંતિ છે:—

ભાંગ તોલો એક લઇ તેને શેકી નાખવી. તેમાં મરી તો. ૨ નો ભૂકો મેળવવો. તેમાં ચાર તોલા ગોળ નાખી તેની વટાણા જેવી ગોળીઓ બનાવવી. એ દરેક ગોળીમાં ફક્ત અરધો ગ્રેન ક્વિનાઇન ઉમેરવું. આ ગોળી તાવના દરદીને તુલસીનાં પાંચ સાત પાનની સાથે ચાવવા આપવી. ગોળી ઉપર દૂધ અથવા પાણી પીવું. ભાંગને લીધે (ભાંગનો ગુણ શરીરમાં એકદમ પ્રસરવા–વિકાસી–લાગે છે) ક્વિનાઇન આટલી થોડી માત્રામાં પણ સરસ કામ કરે છે ૧ ગ્રેન ક્વિનાઇન આ રીતે આપવાથી ૧૦ ગ્રેન ક્વિનાઇન જેટલું કામ કરે છે. દરદી આ ગોળી ખાધા પછી સહેજ હોંશિયાર રહે છે, તેને ભૂખ લાગે છે, તથા તેને ઊંઘ પણ સારી આવે છે. સ્વ. પઢિયારજી આવી ગોળીઓ છૂટે હાથે તાવની મોસમમાં વાપરતા હતા.

એ સાધુ પુરુષ લખે છે "છેલ્લાં પાંચ વર્ષોથી પ્રસંગોપાત જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તાવના રોગમાં હું આ ગોળીઓ વાપરું છું અને એથી ઘણા કેસોમાં તુરત જ બહુ સારો ફાયદો થાય છે, કારણ ભાંગને લીધે ક્વિનાઈનની અસર આખા શરીરમાં બહુ જલદીથી ફેલાઇ જાય છે."

ક્વિનાઇનની પ્રતિનિધિરૂપ દેશી દવા કયી? એ પ્રશ્ન ઘણા ડોક્ટરો પૂછે છે. ક્વિનાઇનની સરખામણી કરી શકે એવાં દેશી ઔષધો છે, પણ તેની શાસ્ત્રીય પરીક્ષા કોઇએ કરી નથી અને તેથી તેમને જોઇએ તેટલું મહત્ત્વ મળ્યું નથી. ભમરછાલ અને સપ્તપર્ણ —આ બે વૃક્ષોની છાલ ક્વિનાઈનની સરખામણી કરે એમ છે. નગોડની એક જાત જે બંગાળ તરફ થાય છે (Vitex Peduncularis Roxburghii) તે ક્વિનાઈન કરતાં સારું કામ કરે છે, એમ એક યુરોપિયન વિદ્વાન ડોક્ટરે 'ટાઇમ્સ ઑફ ઇંડિયા'માં લખ્યું હતું. નગોડનાં પાનનો રસ વિષમજ્વરોમાં સારું કામ કરે છે. કાચકાની મીંજનું ચૂર્ણ તોલો ૦ અને મરીનું ચૂર્ણ વાલ ૧ પાણી સાથે પીવાથી તેની અસર પણ ઠીક થાય છે. આ દવાઓની સાથે થોડું ક્વિનાઇન વાપરવાથી અદ્ભુત અસર થાય છે. સુદર્શન ચૂર્ણ સાથે ક્વિનાઇન ઓછી માત્રામાં યોજવાથી તાવમાં ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. કોઇ પણ જ્વરઘ્ન દેશી દવાઓ સાથે ક્વિનાઇન યોજવાથી ઓછામાં ઓછી માત્રામાં સારું કામ આપે છે. કાચકાંની મીંજેનું ચૂર્ણ ક્વિનાઈનની જગાએ વાપરવાલાયક દવા છે.

બંગાલી કવિરાજો પારિજાતક (હાર શણગાર) નાં પાનનો રસ તાવમાં છૂટથી વાપરે છે. આનાં પાન કડવાં છે.

પરંતુ આ બધું લખવા છતા પણ મેલેરિયામાં ક્વિનાઈન જેવું કામ કરે છે તેવું બીજું એક પણ ઔષધ કામ કરતું નથી એમ મારે કબૂલ કરવું જ જોઈએ. મેલેરિયામાં ઘણી વખત ક્વિનાઈન પણ અસર નથી કરતું. ક્વિનાઈન વાપરવું હોય તો કોઈ પણ જ્વરઘ્ન ચૂર્ણ (ઉદાહરણ તરીકે સુદર્શન અથવા કાચકાનું ચૂર્ણ) સાથે થોડી માત્રામાં વાપરવું હિતાવહ છે. આ રોગનો ઉપાય જેમ બને તેમ જલદી કરવો. જો ઢીલ કરવામાં આવે તો પાછળથી તેને લીધે બરોળ અને પાંડુ થાય છે. અને શરૂઆતમાં જે રોગ ટૂંક વખતમાં થોડા ખર્ચે મટે તે આગળ ઉપર લાંબી મુદતે અને

ભારે ખર્ચથી હડે છે. આ રોગ માટે કિવનાઈન ઉપરાંત **પ્લાસ્મો-ક્વીન** અને **એટેવીન** નામની બીજી દવાઓ નીકળી છે. તેનો ઉપયોગ કોઇ નિષ્ણાત પુરુષના હાથ નીચે કરી શકાય છે. આ રોગ માટે ખાસ ઉપાય તો એ છે કે તેનો ફેલાવો અટકાવવો. અને તે માટે મચ્છરનો ઉપદ્રવ રોકવો એ પ્રથમ ઉપાય છે. ઘરમાં વગર વપરાશનાં વાસણોમાં, કોઠીઓમાં, બગીચામાં, આજુબાજુના ખાડાઓમાંતથા ગામની આજુબાજુ ખાડાખાઇ ઓમાં પાણી ભરાઈ રહી તેમાં મચ્છરોનો ઉપદ્રવ થાય છે. માટે આમ પાણી ભરાય તેવી સ્થિતિ ટકવા દેવી નહિ. તે ઉપરાંત જો મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ વધારે પ્રચલિત થાય તો પણ મચ્છર ઓછા કરડે અને મેલેરિયા અટકે. કહે છે કે ઘાસલેટ શરીરે ચોળીને સૂઇ જઇએ તો મચ્છર કરડતા નથી. ગરીબો મચ્છરદાની વાપરી શકે નહિ પરંતુ દવામાં પાછળથી ખર્ચ કરવો અને દુઃખ વેઠવું તેના કરતાં આગળથી પાંચ રૂપિયા મચ્છરદાનીમાં ખર્ચવા તે ઇષ્ટ માલૂમ પડશે. તાવની ઋતુમાં ક્વિનાઈનનો થોડોથોડો હમેશ ઉપયોગ રાખવો સારો છે. કેટલાક દેશોમાં મચ્છરોનાં ઉત્પત્તિસ્થાનો કુમી કરીને મેલેરિયાની બીમારીનો સદંતર નાશ થયો છે. પનમા કનાલ, મલાયા વિભાગો દાખલા રૂપે છે.

૧૭ જીર્ણજ્વર

એક વખત સખત તાવ આવી ગયા પછીથી શરીરમાં કાયમ માટે અથવા થોડો વખત ઝીણો તાવ રહે તેને જીર્ણજ્વર કહેવામાં આવે છે. "હાડમાં તાવ રહે છે" એમ લોકો કહે છે તે આ "જીર્ણજ્વર" ને જ લાગુ પડે છે. શરીરમાં શક્તિ રહેતી નથી, બરાબર ભૂખ લાગતી નથી, નાડી જલદ ચાલે છે, જીભ મેલી રહે છે અને દરદીનાં તમામ "ગાતર" ઢીલાં રહે છે આ જીર્ણજ્વરમાંથી બીજા ઘણા રોગો થાય છે: બરોળ વધે છે, કાળજાનો દુખાવો થાય છે, પાંડુ અને ક્ષયરોગ પણ વખતે થાય છે.

ઉપાયો

(૧) જીર્ણજ્વર ઉપર નીચે પ્રમાણે પીપરનો પ્રયોગ આદરવો:—
હમેશાં ૧–૧ લીંડીપીપર વધારવી. એટલે કે પ્રથમ ૫ પીપર લઈ ॥ શેર દૂધ અને ॥ શેર પાણીમાં નાખીને ઉકાળવી. જ્યારે પાણી બળી જાય ત્યારે દૂધ ઉતારી લઈ ઠંડું પડ્યે અંદરની પીપરો ચાવી જઇ થૂંકી નાખવી. ઘણોખરો કસ તો દૂધમાં બેસી જ ગએલો હોય છે. એટલે પીપર ન ચાવતાં સાકર યા ખાંડ નાખીને પી જવું આજે પાંચ પીપર તો કાલે ૭, પરમ દિવસે સાત, આઠ, નવ એમ હમેશાં

અકેક પીપર વધારતા જવી. ૧૫ પીપર સુધી ચડયા પછી હમેશાં અકેક પીપર ઘટાડવી. જ્યાં સુધી શરીરમાં ઝીણો તાવ રહે ત્યાં સુધી આ વધતી પીપરનો પ્રયોગ (વર્ધમાન પિપ્પલી યોગ) કરવો. ગમે તેવો જીર્ણજ્વર, ખાંસી, દમ, બરોળ વગેરેમાં સારો ફાયદો કરે છે, ભૂખ ઊઘડે છે, શક્તિ આવે છે.

(૨) અગાઉ હું જણાવી ગયો છું તે **અભયાદિ** કવાથ પીવો.

(૩) સુદર્શન ચૂર્ણનો ફાંટ હમેશાં પીવો. એકલી લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વા. ૧ મધ સાથે હમેશાં ચાટવું. ગળોનો સ્વરસ તો. ॥ મધ નાખીને પીવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. ઝીણા તાવ માટે ગળો ઉત્તમ દવા છે. હમેશાં રાત્રે ૧ તોલો ગળોના ટુકડા પાશેર પાણીમાં પલાળી રાખવા. સવારમાં હાથ વડે ચોળી નાખીને એ પાણી કપડા વડે ગાળી લઈ મધ સાથે પી જવું ગળોનો મુખ્ય ગુણ સંશમન છે—અર્થાત્ કોઇ પણ રોગને તે વધતાં અટકાવે છે અને તેનું શમન કરે છે. નિંબાદિ ચૂર્ણ હમેશાં સવારસાંજ પાવલી પાવલીભાર ખાવું.

(૪) **સુવર્ણ વસંત માલતી** નામની દેશી દવા હમેશાં ॥ વાલના પ્રમાણમાં લીંડીપીપર અને મધ સાથે ચાટવાથી ગમે તેટલા લાંબા વખતનો જીર્ણજ્વર સારો થાય છે. શક્તિ પણ આવે છે.

પથ્યાપથ્ય

જીર્ણજ્વરમાં શરીરની ચરબી ઘણી ઓછી થઇ ગઈ હોય છે. માટે જીર્ણજ્વરમાં દવામાં સિદ્ધ કરેલું ઘી અથવા સાદું ઘી ખાવામાં આપવું. દૂધ, મગનું ઓસામણ, ભાત, શાક ઈત્યાદિ રુચિ પ્રમાણે હમેશાં ખાવું, ચોખ્ખી હવામાં રહેવું, આરામ લેવો.

૧૮ ટાઇફૉઇડ તાવ

ટાઇફૉઇડ ફિવર, એન્ટેરિક ફિવર અથવા ૨૧ દિવસનો તાવ– આ તાવ હાલમાં ઘણે ઠેકાણે થતો જોવામાં આવે છે. નાની ઉંમરનાં બચ્ચાંને અને જુવાન માણસોને આ રોગ વિશેષ થાય છે. ઘડપણમાં ક્વચિત્ થતો જણાય છે આ તાવ ઘણો ભયંકર છે, અને તેમાંથી ઘણાં મૃત્યુ નીપજે છે. શરદઋતુમાં આ તાવનું જોર વધુ હોય છે..

કારણો

આ તાવનું મૂળ કારણ એક જાતનાં સૂક્ષ્મ જંતુ (ટાઇફૉસ બેસીલસ) મનાએલું છે. ગંદી અને ગંધાતી જગોમાં આ જંતુઓ પેદા થાય છે. જ્યાં હવા બગડેલી હોય, ઘણા લોકોનો જમાવ થતો હોય અને જ્યાં મળમૂત્રાદિક નાખવામાં આવતાં હોય એવાં સ્થળોમાં આ તાવની ઉત્પત્તિ વિશેષ હોય છે. આ રોગ બહુ ચેપી છે. દરદીના મળ મારફત તેમજ પાણી, દૂધ, ખોરાક અને માખીઓ દ્વારા આ ચેપ ફેલાય છે. ઘણી વખત લશ્કરોની છાવણીઓમાં આ તાવ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે તે લડાઈની ભયંકરતાને ભુલાવે એવાં પરિણામ નીપજાવે છે. ગરીબ અને તવંગર બધાંને આ રોગ લાગુ પડે છે.

લક્ષણો

કેટલીક વખત આ તાવ ઊલટી અને ઝાડાથી શરૂ થઈને એકાએક આવે છે પણ ઘણુ કરીને બીજા તાવ માફક તે ધીમે ધીમે જ આવે છે આ તાવમા હાથપગ તોડાય છે, નાડી જલદ ચાલે છે અને શરીર ચૈતન્યરહિત થાય છે રાતની વખતે શરીરની ગરમી વધી આવે છે રાતે ઊંઘ આવતી નથી અને બિછાનુ ગરમ લાગે છે તરસ ઘણી લાગે છે પેટ ઉપર દાબવાથી દુખે છે વિશેષ કરી જમણી બાજુએ પેઢુના ભાગમા દરદ અધિક હોય છે ઝાડો ઘણી વાર પાતળો ઊતરે છે તાવ રાતની વખતે વધીને તેની ગરમી ૧૦૪ ડીગ્રી સુધી જાય છે સવાર કરતા સાજે બે ડીગ્રી તાવ વધારે હોય છે આ તાવમા ગરમી ચોક્કસ ખાસ નિયમ પ્રમાણે વધે છે એટલે સવાર કરતા સાજે ૨ ડીગ્રી તાવ વધે છે અને બીજે દિવસે સવારમા ૧ ડીગ્રી કમી થાય છે કોઈ વાર પેશાબ લાલચોળ ઊતરે છે અને કોઈ વાર ઝાડો તથા પેશાબ બન્ને કમજ રહે છે રોગની શરૂઆતમા ગાલ ઉપર લાલી દેખાય છે તે આ તાવનુ એક ખાસ લક્ષણ છે

બીજા અઠવાડિયામા છાતી અથવા પેટ ઉપર ગુલાબી રગના નાના ગોળાકાર ચકરડા દેખાય છે તે દબાવાથી અદશ્ય થઈ જાય છે, તથા થોડા વખતમા ફરી દેખાય છે તાવ દરમિયાન આવા ડાઘ શરીરના વિવિધ ભાગ ઉપર જોવામા આવે છે વખતે નથી પણ જોવામા આવતા દિવસે દિવસે શરીર નખાતુ જાય છે આખો ઊડી પેસતી જાય છે બીજા અઠવાડિયામા દરદી પ્રલાપ—લવારો કરે છે પેટમા ગડગડાટ અવાજ થાય છે, અને જમણી બાજુએ દાબતા દુખે છે કોઈ વાર ઝાડામા લોહી પડે છે કોઇ વખત દાળના ફોતરા જેવો ઝાડો થાય છે

આ તાવની અદર આતરડામા ચાદા પડેલા હોય છે, તેથી ઝાડા સાથે કોઈકને લોહી પડે છે લોહી ઘણુ પડવાથી અથવા

આંતરડાંમાં પડવાથી વખતે મૃત્યુ થાય છે. ત્રણ અઠવાડિયાં પૂરાં થયા પછી દરદીઓ સારા થાય છે. પણ સારા થયા પછી આની અસર—અત્યંત નબળાઈ—ઘણા વખત સુધી રહે છે. આ તાવમાં જો પાછળથી એકાદ માસ સુધી ખોરાકની સંભાળ ન લેવાય તો તાવ ઊથલો ખાય છે.

ઉપાયો

આ તાવનો કોઈ રામબાણ ઉપાય હજી સુધી હાથ આવ્યો નથી. દરદીની સારામાં સારી માવજત, યોગ્ય ખોરાક અને સ્વચ્છ હવાપાણી આ રોગની દવાઓ છે, એમ સમજવું. ખોરાકમાં એકલું દૂધ, અંદર ચૂનાનું નીતરું પાણી મેળવીને પીવા આપવું દૂધ માફક ન આવતું હોય તો તાજી છાશ આપવી. જુલાબ આપવો નહિ અને જો જરૂર પડે તો એરંડિયું તેલ જ આપવું; અથવા ગ્લીસરીનની પિચકારી મારવી. દવાઓ જેમ બને તેમ ઓછી આપવી હિતાવહ છે. આ તાવમાં દવાઓની કંઇ જ અસર જણાતી નથી. માથા ઉપર બરફ ઘસવો દરદીને પૂરતો આરામ આપવો. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડી પીવા આપવું મોસંબી વગેરેનો રસ આપવો જવનું પાણી આપી શકાય.

(૧) દવામાં શરૂઆતમાં જ્યારે તાવ ઓછો હોય ત્યારે મોટી માત્રામાં (૫ થી ૭ ગ્રેન) ક્વિનાઇન દિવસમાં ત્રણ વાર આપી જોવું. ૨–૩ દિવસ પછી તે બંધ કરવું અને હમેશાં સવારસાંજ સુદર્શનનો ફાંટ (૨–૨ તોલા) આપવો

(૨) ઝાડા બહુ થતા હોય તો ઝાડાના પ્રકરણમાં લખેલી દવાઓ આપવી વખતે મરડા જેવું જણાય તો મરડામાં લખેલી દવાઓ આપવી.

(૩) તરસ બહુ લાગતી હોય તો સોડાવૉટરનું પાણી કે ઝમેલું

પાણી પીવા આપવું. તાવ વિશેષ હોય તો રાતદિવસ માથે બરફ મૂકયા કરવો.

(૪) તાવ ઊતરી ગયા પછી થોડા દિવસો સુધી દરદીની ઘણી જ સારી સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. સારું થયા પછી તેને ભારે ખોરાક ખાવા કદી આપવો નહિ.

૧૯ ટાઇફોઇડ તાવની માવજત તથા દવા વિષે ઉપયોગી સૂચનાઓ

ટાઇફોઈડની સારવારમાં રહેનારને સારવાર કરતાં આવડવી જોઈએ. આ રોગમાં જેટલી સારવાર સારી હશે તેટલી જ દરદીની શરીરપ્રકૃતિ ઠીક રહેશે. નીચેની સૂચનાઓ સારવાર કરનાર માટે છે

સારવાર માટેની સૂચનાઓ

(૧) દરદીની પથારી બહુ પહોળી ન રાખવી. એકલિયું—એક માણસ સૂઈ રહે એવું ગોદડું—ખાટલા ઉપર બિછાવવું. ગોદડા ઉપર શેતરંજી બિછાવવી, શેતરંજી ઉપર સ્વચ્છ ધોએલી ચાદર બિછાવવી. અને ચાદર ઉપર મીણકાપડનો કકડો વચમાં બિછાવવો. આ મીણકાપડનો કકડો એવો હોવો જોઈએ કે તે બન્ને બાજુ ગોદડા નીચે દબાવી શકાય. દરદી અજાણતાં ઝાડો કરે છે એટલે જો આવો મીણકાપડનો કકડો પથારી ઉપર નહિ હોય તો વારંવાર ચાદર અને ગાદલું બગડે અને બદલવું પડે. આવો કકડો હશે તો

ચાદર અને ગોદડું નહિ બગડે. વખતે પેશાબ થઇ ગયો હોય અને તેથી મીણકાપડ ઉપરથી સરીને તે ચાદરમાં થઇ શેતરંજીમાં પડે. ગોદડું નહિ બગડે, માટે મીણકાપડના બે કકડા રાખી મૂકવા, જેથી વારંવાર બદલી શકાય. શેતરંજી પણ ફાજલ રાખી મૂકવી. ચાદરો તો ચાર-પાંચ રાખવી જ જોઈએ.

(૨) પથારી નરમ હોવી જોઈએ. નવા રૂનું જ ગાદલું ભરાવી લેવું. કારણ કે આ જ પથારી ઉપર દરદીને બે અઢી માસ સુધી રહેવાનું હોય છે. રૂ એકસરખું ભરાએલું—ગાંઠો ગબડા વિનાનું—હોવું જોઇએ. ઓસીકાં પણ નવાં જ ભરાવવાં. બે ત્રણ ઓશીકાં રાખવાં.

(૩) દરદીનાં વસ્ત્ર એવાં રાખવાં કે સહેલાઈથી કાઢી શકાય. પહેરણ કરતાં ખૂલતો નાનો કોટ પહેરાવવો ઠીક પડે છે. ધોતિયા કે પાટલૂન કે પાયજામાની જરૂર જ નથી. એ ભાગ ઉપર એક સ્વચ્છ કકડો જ ઓઢાડી રાખવો.

(૪) દરદીનાં વસ્ત્રો અને ચાદર વગેરે હમેશાં બદલાવવાં જોઇએ. પરંતુ બદલાવતાં દરદીને જરા પણ બેઠો ન કરવો. દરદી સૂતો હોય અને તેનાં વસ્ત્રો બદલી લેવાં. ચાદર એવી જ રીતે બદલવી અને નવી બિછાવવી. નીચેની રીતથી ચાદર બદલવીઃ

. દરદીને એક પડખે ફેરવવો. પછી પથારી ઉપરની ચાદર, મીણકાપડ, શેતરંજી (શેતરંજી જો ન બગડી હોય તો બદલવાની જરૂર નથી) એ ત્રણેને ગોળ લપેટીને દરદીના પડખા અડોઅડ રાખવું. પછી નવી ચાદર અર્ધમાં બિછાવવી અને ચાદરનો અર્ધો ભાગ પણ ગોળ લપેટીને પેલાં બદલવાનાં ચાદર વગેરે સાથે જ રાખવો. પછી દરદીને બીજે પડખે ફેરવી લેવો અથવા દરદીને પડખું ફેરવવા કહેવું. પછી બીજી તરફ જઈ નીચેની ચાદર વગેરે કાઢી લેવું અને સારી

ચાદર અર્ધામા નગાનગ બિછાવી લેવી આ રીતે ચાદર બદલવાથી દરદીને જરા પણ તકલીફ નહિ પડે ચાદર સાથે મીણકાપડ રાખાને બન્નેને સાથે જ બિછાવી શકાય

(૫) બન્નાઓના કપડા અને ચાદર ધુવાન વગેરે ઉકળતા પાણીમા બોળવા અને પછી સાબુ વડે ધોઇ કાઢવા પરતુ દરદીના કપડા જુદાજ રાખવા સાજા માણસના કપડા સાથે તેને ભેળવવા નહિ

(૬) દરદી પાસે એક નરસ ટેબલ રાખી તેની ઉપર ગુલાબ, મોગરો કે એવાજ બીજા સુદર અને સુગધી ફૂલો રાખવા અને ત્યા સુગધી અગરબત્તીઓ બાળવી દરદીને ઠીક લાગે એવી ગોઠવણ કરવી દરદીને મળવા આવનાર દરેક પોતાની સાથે થોડાક સુન્દર પુષ્પો લેતા આવે એવુ થાય તો સારુ

(૭) દરદીને ઓઢવા માટે ગરમ પણ હલકુ વસ્ત્ર રાખવુ ગોદડાનો કે બહુ ભારે કબળનો બોજો દરદીને દુખકર થઇ પડે છે એટલે હલકી ગરમ કામળી (પૈસાવાળા હોય તો કાશ્મીરના પશ્મીનાની શાલ ખરીદી લેવી, પશ્મીનાનો ગરમાટો બહુ લાગે છે) રાખવી

(૮) જે ઓરડામા દરદીને રાખ્યો હોય તે ઓરડાના દરેક બારી બારણા રાતદિન ખુલ્લાજ રાખવા કદી બારીબારણા વાસવા નહિ

આપણા લોકો ત્રિદોષ અને આવા તાવો અને બીજા ભારે દરદોમા બારીબારણા બધા બધ રાખી એટલુ જાણે કે ઓછુ કેમ ન હોય એમ વળી પાછો એક પડદો ખાટલાની ત્રણ બાજુ રાખે છે આ ખૂબ જ ખરાબ પ્રથા છે "ટાઢુ દરદ" આમ કરવાથી નથી મટતુ દરદીને આવે વખતે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવાની જરૂર હોય છે આવી રીતે પડદાથી કે બારીબારણા બધ રાખવાથી આપણે હવાને રોકીએ છીએ અને હવાના અભાવે આવા કેસો ઊલટા બગડે છે

એક તો આપણાં ઘરોમાં આવી માંદગીના પ્રસંગે પુષ્કળ માણુસો ભેગાં થયાં હોય છે. તેમાંનાં ઘણાંખરાં દરદી પાસે જ બેઠેલાં હોય છે અને આમ હવા બંધ કરવાથી દરદીને આપણે ઝેરી હવા જ લેવડાવીએ છીએ. માટે આ વાત ઉપર સારવાર કરનારે ખૂબ જ ધ્યાન આપવું.

(૯) જોવા આવનાર સગાંવહાલાં–સંબંધીઓને દરદી પાસે ન જવા દેવાં કે ત્યાં બેસવા ન દેવાં. દરદી પાસે ટોળે વળી બેસવું અને ત્યાં ગમે તેવી વાતો કરવી એ ઇષ્ટ નથી.

(૧૦) સારવાર કરનારે દરદીનું ગુહ્ય પ્રક્ષાલન કર્યા બાદ કે દરદીનું મોં સાફ કર્યા બાદ જંતુઘ્ન પ્રવાહીમાં પોતાના હાથ ધોઇ કાઢવા.

૪૦ ઔંસ પાણીમાં ૧ ઔંસ કાર્બોલિક ઍસીડ નાખીને એ કાર્બોલિક લોશનથી હાથ ધોઈ કાઢવા.

(૧૧) દરદીનું મોં હમેશાં સાફ કરાવવું, પરંતુ બ્રશ કે ઊલિયું ન વાપરવું. સારવાર કરનારે પોતાની આંગળી ઉપર સ્વચ્છ વસ્ત્ર વિંટાળી તેની ઉપર દંતમંજન લઈ દરદીના દાંત ઘસવા અથવા ગ્લીસરીનમાં થોડુંક બોરિક મિલાવી તેનાથી દાંત અને જીભ સાફ કરવાં અથવા પોટાશ પરમેંગનેટના કોગળા (૧ શેર ગરમ પાણીમાં ૧ વાલ જેટલી દવા નાખવી. ગામડાના લોકો લાલ દવાના નામથી ઓળખે છે તેજ આ દવા.) કરાવવા અથવા હાઇડ્રોજન પર ઓક્ષાઇડ નામની વિલાયતી દવા આવે છે તે પાણીમાં થોડી નાખી તેનાથી દાંત જીભ સાફ કરાવી નાખવા; ઊલ ન ઉતારવી. કારણ કે જીભ એ વખતે બહુ આળી થએલી હોય છે. મોં સાફ ન કરવાથી દુર્ગંધ મારે છે અને એ બધું પેટમાં જાય એ પણ ખોટું.

(૧૨) ટાઇફૉઇડના દરદીને ચોળિયા ફૂલી આવ્યા હોય છે એટલે ગળામા એને કંઈક બેચેની જેવુ લાગે છે માટે ગુલરના પાનનો ક્વાથ કરી તેના કોગળા કરાવવા; અથવા મળી વડે ગ્લીસરીન ટૉનક ગળામા લગાવવુ

(૧૩) ટાઇફૉઇડના દરદીને હમેશા **સ્નાન** કરાવવુ હિતાવહ છે પણ આ સ્નાન કેમ કરાવવુ તે જાણી લેવુ જોઇએ દરદીને પથારીમા સૂતો રાખીને જ આ સ્નાન આપવાનુ હોય છે એક નાના મેજ ઉપર સહન થાય એવુ ગરમ પાણી એક તપેલામા કે તાબાકુડીમા ભરી રાખવુ બે યોગ્ય વસ્ત્રના કકડા લેવા નાહવાનો સારો સાબુ (ગોદરેજ ન ૧ અથવા મૈસુર સેન્ડલ સોપ) લેવો દિલ લુછવા સ્વચ્છ, કોમળ ટુવાલ લેવો આટલી વસ્તુઓ તૈયાર રાખી, દરદીના ઓરડાના તમામ બારીબારણા બધ કરી દેવા પછી દરદીના તમામ વસ્ત્રો કાઢી નાખવા, ઓઢવાનુ વસ્ત્ર પણ દૂર કરવુ પછી એક વસ્ત્રના કકડાને ગરમ પાણીમા ભિજાવી, સાબુવાળો કરી તેનાથી દરદીના હાથ ઉપર તે કકડો ઘસવો પછી બીજો કકડો પાણીમા ભિજાવી સારી રીતે નીચોવી કાઢી, તેનાથી જે ભાગ ઉપર સાબુવાળો કકડો ફેરવ્યો હોય તે ભાગ પર આ કકડો ઘસવો અને સાબુ તથા મેલ બિલકુલ દરદીના શરીરને ન વળગી રહે એ પ્રમાણે ધીમેથી સાફ કરી, ટુવાલ વડે એ ભાગ સાફ કરવો આવી રીતે એક હાથ સાફ કરી રહ્યા બાદ બીજો હાથ લેવો પછી છાતીનો ભાગ, પછી મો માથુ પછી પગનો ભાગ, પછી પીઠ—આમ ક્રમશ દરેક ભાગને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સાફ કરવા છેવટે પીઠ સાફ થઈ રહે એટલે પીઠ ઉપર મેથેલેટેડ સ્પિરીટ (સ્ટવ સળગાવવાનો સ્પિરીટ આવે છે તે) સારી રીતે ઘસવો સ્પિરીટ ઘસવાથી પીઠનો દુખાવો ઓછો થાય છે રાતદિવસ પીઠ ઉપર

એક ને એક સ્થિતિમાં સૂઇ રહેવાથી પીઠના ભાગ (કમર, કરોડ વગેરે) દુઃખે છે. એટલે સ્પિરીટ ઘસી આપવાથી કળતર નરમ પડે છે અને ચામડીનું પણ સંરક્ષણ થાય છે. બહુ વખત એક ને એક સ્થિતિમાં સૂઈ રહેવાથી દરદીને પીઠે ભાઠાં પડે છે; માટે સ્પિરીટ ઘસી ઉપર બોરિક પાઉડર ઘસી આપવો.

હમેશાં દિવસમાં એક વાર તો આવું સ્નાન જરૂર આપવું જ જોઇએ. એકથી વધુ વખત અપાય તો વધુ સારૂં. કારણ કે ટાઈફૉઇડમાં તાવ સખત રહે છે અને સ્નાનથી તાપની ગરમી કંઈક અંશે શાંત થઇ, તાવ થોડો કમી થાય છે—દરદીને પણ ઘણું સારૂં લાગે છે.

સ્નાન કરાવ્યા બાદ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરાવવાં. જૂનાં કપડાં ધોવા કાઢવાં.

(૧૪) દરદીને ઝાડો પેશાબ સૂતાં સૂતાં જ કરાવવો. ઝાડા માટે (બેડપૅન) આવે છે અને પેશાબ માટે 'યુરિન પૉટ ' આવે છે તે રાખવાં ઝાડો થયા બાદ સ્વચ્છ રૂથી ગુદા લૂછી નાખવી. વારંવાર પાણીથી ગુદા સાફ કરવાની જરૂર નથી. ગુદા સાફ કરત પાણી નીચે પડવાનો સંભવ રહે છે તેમ જ વારંવાર ઠંડું પાણી ગુદાને અડકાડવું ઠીક પણ નથી. માટે સ્વચ્છ રૂ વડે ગુદા સાફ કરી લઇ, પછી સ્પિરીટમાં રૂનું પૂમડું બોળી તેનાથી ગુદા સાફ કરવી.

બેડપૅન અને પેશાબનો લોટો—પ્રત્યેક વખતે બરાબર સાફ કરી નાખી અંદર ફિનાઈલ નાખવું.

સારવાર કરનારે પોતાના હાથ જંતુઘ્ન પ્રવાહીથી ધોવાનું કદી ભૂલવું નહિ. અથવા ગ્લીસરીન કાર્બોલિક સાબુ રાખવો અને તેનાથી હાથ ધોવા.

(૧૫) ટાઇફૉઇડના દરદીનો ઝાડોપેશાબ ગમે ત્યાં ન નાખવાં. એક ઊંડા ખાડામાં ઝાડોપેશાબ નાખવાં. ઉપર ફિનાઈલ નાખવું

અને પછી ઉપર ધૂળ દાબવી ખાડો ૪–૫ હાથ ઊંડો રાખવો ઝાડાની જો બરાબર સભાળ નહિ રખાય તો આખાય ગામને તે ઝાડા દ્વારા ચેપ લાગશે ઝાડા ઉપર માખીઓ બેસે અને તે માખી પાણી કે ખોરાક ઉપર બેસવાથી ચેપનો ફેલાવો થાય છે પાણીના કૂવા પાસે કે ઘર પાસે મળ નાખવો નહિ મળ માટેનો ખાડો દૂર રાખવો હિતાવહ છે મળ ઉપર ફ્રિનાઈલ છાટયા સિવાય એકલી માટી દબાવવાથી લાભ નથી ટાઇફૉઇડના જતુ ઘણા વખત સુધી જીવે એવા હોય છે માટે ખાડામા મળ નાખી, ઉપર ફ્રિનાઇલ રેડી, પછી માટીથી તે દાબી દેવુ હિતાવહ છે

(૧૬) ટાઇફૉઇડના દરદીને કયો ખોરાક આપવો જોઈએ તે સારવાર કરનારે જાણી લેવુ જોઈએ દરદીને કેવળ દૂધ, કૉફી, કોકો, ચા અને ફળ–આ સિવાય કઇ જ આપવુ નહિ એકલા દૂધ કરતા કૉફી કે કોકો અથવા આદુ, ફુદીનો, પીપરમીટ, તુલસીનો કાઢો—૩ ભાગ દૂધ ૧ ભાગ પાણીવાળો બનાવી આપવો દૂધ સારી તદુરસ્ત ગાય–ભેંસનુ લાવવુ દૂધ એકલુ આપવા કરતા આ રીતે આપવુ સારુ છે

(૧૭) ટાઇફૉઇડના દરદીને બહુ મોસબીનો રસ ન આપવો શરૂઆતમા ફક્ત બેથી ત્રણ મોસબીનો રસ આપવો ધીરે ધીરે, જેમ દરદીને સારુ લાગે અથવા દરદી માગે તેમ મોસબી વધારવી, પરતુ એકસામટો મોસબીનો રસ ન આપવો વખતે ઝાડા થઈ જવાનો સભવ રહે છે બે ત્રણ વખત દૂધની કૉફી, વા કોકો વા ઉકાળો અને એક બે વખત રસ આપવો

(૧૮) ટાઇફૉઇડના દરદીને છૂટથી પાણી પીવા આપવુ પાણી ઉકાળીને ઠડુ પાડેલુ હોવુ જોઈએ પાણી તાંબાના સ્વચ્છ વાસણમા કે પિત્તળના વાસણમા રાખવુ માટીના વાસણમા પાણી બહુ ઠડુ રહે છે અને બહુ ઠડુ પાણી પીવામા નહિ

આપવુ જોઇએ આ પાણી અમુક અમુક અતરે દવાના ડોઝની જેમ નિયમિત દરદીને પીવા આપવુ આખા દિવસમા ચાર શેર પાણી પીવા આપવુ હિતાવહ છે એથી શરીરના દોષો પેશાબઝાડો અને પરસેવા દ્વારા બહાર નીકળે છે ઘર જેમ પાણીથી ધોવાથી સાફ રહે છે, તેમ છૂટથી પાણી પીવાથી શરીરયત્ર સાફ રહે છે લેફ્ટ કર્નલ ઘારપુરે (અહમદનગર સિવિલ હૉસ્પિટલ) કહે છે કે ચાર પાચ શેર પાણી ટાઇફોઇડના દરદીને હમેશા પાવુ જ જોઈએ પાણી એ ટાઇફોઇડની ઉત્તમ દવા છે.

(૧૯) ટાઇફોઈડના દરદીને ગતદિવસ લોઢા જેવો તાવ ધખતો રહે છે અને એ તાવ ગમે તેવી તાવ ઉતારવાની દવાઓથી પણ ઊતરતો નથી—સહેજ ઓછો થાય છે એટલુ જ પરતુ તાવ ઉતારવાની દવાઓ આપવી સલાહભર્યું નથી એથી હૃદય નબળુ પડે છે, અને આ રોગમા તો હૃદય ખાસ સભાળવુ જોઈએ એટલે સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે માથે બરફ ઘસવો આખો દિવસ બરફ ચાલુ રાખવાથી તાવ વધતો અટકે છે અને મગજ ઉપર જે અસર રહે છે (તદ્રા–ઘેન જેવી) તે પણ આનાથી ઓછી થાય છે રબ્બરની કોથળીમા બરફ ભરીને માથે ઘસવાથી બરફ ઓછો બગડે છે અને લગાવતા પણ ઠીક અનુકૂળ લાગે છે જેમ માથા ઉપર તેમ પેટ ઉપર પણ થોડી થોડી વારે આવી રીતે બરફ લગાવી શકાય

(૨૦) તાવ બહુ હોય અને ગામડામા બરફ ન મળે તો નીચેના પ્રયોગ અજમાવવા મારી ખાસ ભલામણ છે —

એક મોટી ચાદર લેવી ઠડા પાણીમા તેને પલાળવી સારી રીતે નીચોવી કાઢી તુરત જ દરદીના શરીરે લપેટી દેવી

ઉપર ગરમ ધાબળા ઓઢાડના બધા બારીબારણા બધ રાખવા જરા પણ હવા શરીરે ન લાગે તેની ખાસ સભાળ રાખવી એવી રીતે પદર વીસ મિનિટ સુધી ભીની ચાદરમા દર્દીને લપેટી રાખવો આથી પરસેવો થઇને તાવ ઊતરે છે ભીની ચાદર બદલ્યા પછી સ્વચ્છ ટુવાલ વડે શરીર સારી રીતે લૂછી નાખવુ અને પછી કપડા પહેરાવી, ઓઢાડી–એ પછી બારીબારણા ખોલવા આ પ્રયોગ હમેશા એકાદ વખત અજમાવવો હિતાવહ છે કારણ કે દવાઓ કરતા આ રીતે તાવ ઊતરે એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે

(૨૧) પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી.

દેશી વૈદુ કે પરદેશી વૈદુ—બન્નેમા ટાઇફૉઇડ માટે એક પણ રામબાણ દવા નથી સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે, ટાઇફોઇડનો ઉપદ્રવ જ્યારે ગામમા યા શહેરમા ચાલતો હોય ત્યારે આ ભયકર રોગથી બચવા માટે 'એન્ટી–ટાઇફોઇડ' ઇંજેકશન મુકાવી દેવુ હિતાવહ છે આ રસી મુકાયાથી એકાદ વર્ષ માટે આ રોગના ભયમાથી મુક્ત થવાય છે લશ્કરી છાવણીઓ, જેલો, વગેરેમા ટાઇફોઇડના રોગચાળા વખતે આવા ઇન્જેકશનો ફરજિયાત આપવામા આવે છે

(૨૨) દવાઓમાં

હૃદયને બળ આપે–એને નમળુ ન પાડે અને તાવ ઓછો કરે અને શક્તિ ટકાવી રાખે–એવી દવાઓ યોજવી જોઇએ **સૂતશેખર** (સુવર્ણયુક્ત) આ રોગમા સારી દવા છે

સૂતશેખર રસનો પાઠ

અભ્રકભસ્મ, સુવર્ણભસ્મ, તામ્રભસ્મ, લોહ, શખભસ્મ, રસસિન્દૂર, શુદ્ધ વચ્છનાગ, ધતુરાના બીજ, ચાતુર્જાત (તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, એલચી), ટકણખાર ફુલાવેલો, સૂઠ,

ત્રિકટુ, નાગકેસર—બધી દવાઓ સમાનભાગે લેવી. આ બધી દવાઓના વજનથી ચોથા ભાગની કસ્તૂરી નાખી, આદુના રસમાં બધી દવાને સારી રીતે ઘૂંટવી. પછી ભાંગરાના સ્વરસમાં ઘૂંટવી. આનું નામ **સૂતશેખર** રસ. ગોળીઓ ૧–૧ રતીની બનાવી લેવી સારી છે. આવી ૧–૧ ગોળી સવારસાંજ આદુનો રસ અને મધ સાથે આપવી.

લક્ષ્મીનારાયણ રસ—બનાવટઃ

શુદ્ધ ગંધક, ટંકણખાર, શુદ્ધ વછનાગ, હિંગુલ, કડુ, અતિવખની કળી, પીંપર, ઇંદ્રજવ, અભ્રકભસ્મ, સિંધવ—આ બધી દવાઓ સમાનભાગે લઈ તેને **દંતિમૂલ** અને **મીંઢળ**—ની ભાવનાઓ આપવી. ૧–૧ રતીની ગોળીઓ વાળી લેવી. આ ગોળીઓ પણ ટાઇફૉઇડમાં અપાય છે અને તે ઉપયોગી પણ છે.

કેટલાક શાક્ત માટે **હેમગર્ભ પોટલી** રસ એકાદ વખત દિવસમાં આપે છે. સુદર્શન ચૂર્ણ મોટી માત્રામાં આપવું હિતાવહ છે.

સારા વૈદ્યને ત્યાંથી દવા લઇ, તેમની સલાહ પ્રમાણે દવા યોજવી.

વિલાયતી દવાઓ

ક્લોરીન મિક્ષ્ચર બહુ જ જાણીતી દવા છે. દવાની બનાવટઃ—કાચના ખુચવાળી એક શીશી લેવી. તેમાં એસિડ હાઇડ્રોક્લોરીક સ્ટ્રોંગ ૨ ડ્રામ નાખવો. પછી તેમાં પોટાશ ક્લોરેટ ડ્રામ ૧ નાખવો. નાખીને તુરત જ બાટલી બંધ કરી દેવી. બાટલી ખૂબ હલાવવી—બધું ઓગળી ગયા પછી બૂચ ઉપાડી એકદમ ૨૪ ઔંસ પાણી અંદર નાખી દેવું. પછી બાટલી તુરત જ બંધ કરી હલાવવી. આનું નામ

ક્લોરીન મિક્ષ્ચર. આખા દિવસમાં ૧ાા ઔંસ દવા (ત્રણ વખત થઈને) આપી શકાય. કેટલાક ક્લોરીન મિક્ષ્ચર ૧ાા ઔંસ, ક્વિનીન હાઇડ્રોક્લોરેટ ૫ ગ્રેન, શરબત ૪ ડ્રામ આ મિશ્રણના ત્રણ ભાગ દિવસમાં આપે છે. આ મિશ્રણ ટાઇફૉઇડ માટે બહુ જ સરસ વખણાય છે.

ગજ્જરની 'લાઇકર આયોડીન ટરક્લોરાઇડ' નામની દવા સારું કામ કરે છે. આંતરડાંમાંનાં જંતુઓના નાશ માટે આ સરસ દવા છે. આ દવા બહુ જલદ છે. શરૂઆતમાં સવારસાંજ ૧–૧ ટીપું દવા ૧ તોલા દૂધમાં પી જવી. થોડા દિવસ બાદ ૨–૨ ટીપાં દવા લેવી. પરંતુ સારા ડૉકટરની સલાહ લઈને આ દવાનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. બહુ ઝાડા થઇ ગયા હોય તો આ દવા ન લેવી. પરંતુ બીજી કોઈ પણ દવા ન લેતાં આ દવાનાં ૧-૨ ટીપાં દૂધ સાથે આપવાથી વધુ ફાયદો થાય છે.

(૨૩) આ સિવાય બીજા ઉપદ્રવો જણાય છે, તે માટે યોગ્ય દવા વૈદ્ય–ડૉકટરની સલાહ લઈને લેવી. દાખલા તરીકે ખાંસી. ખાંસી દરદીને બહુ હેરાન કરતી હોય તો ખદિરસારવટી, અથવા લવંગાદિવટી કે એવી જ કોઈ ખાંસીની ગોળીઓ મોંમાં રખાવવી. આ ગોળીઓ જંતુઘ્ન પણ છે અને ખાંસીમાં ઠીક રાહત આપે છે. વિલાયતી દવાઓમાં 'ઍાંકિયલ લોઝેન્જીસ' અને "ફોર્મેમિન્ટ ટેબ્લેટ્સ"—મોંમાં રખાય છે.

ગળાના ચોળીઆ ફૂલી આવ્યા હોય તો ગ્લીસરિન ટૅનિક લગાવવું. પેટનો આફરો સ્વાભાવિક રીતે આ રોગમાં હોય છે જ. પેટ ઉપર એક વસ્ત્રના કકડાને ગરમ પાણીમાં ભિંજાવી, તેની ઉપર થોડું ટરપેન્ટીન છાંટી તે વડે પેટ ઉપર શેક કરવો. આફરો બહુ જણાય અને ઝાડાની કબજિયાત જણાય

તેા ગરમ પાણીમાં સહેજ હિંગનેા અર્ક અથવા ટરપેન્ટીન નાખી બસ્તિ આપવી.

ઝાડામાં લેાહી જણાય તેા પેટ ઉપર બરફની કોથળી ફેરવવી. દરદીને જરાપણ ફેરવવેા નહિ. લેાહી પડે એટલે બહુ જ સાવચેતી રાખવી. દરદ ભયંકર થતું જાય છે એની એ નિશાની છે.

૨૦ ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા

ઈ. સ. ૧૯૧૮માં હિંદુસ્તાનમાં આ તાવ નીકળ્યેા હતેા અને તેનાથી હિંદમાં ૬૦ લાખ મરણ થયાં હતાં, એ ઘણાખરા જાણતા જ હશે. આ તાવની યાદ હજી ઘણાને છે. નાનાં ગામડાંના અભણ લેાકેા પણ આ તાવનું નામ ' એનફ્લયુએન્ઝા ' જાણે છે એટલેા તે રેાગ ૧૯૧૮માં વ્યાપક હતેા.

કારણેા

આ તાવનું કારણ હજી સુધી અંધારામાં જ છે. કેટલાક ડૉક્ટરેાએ આ તાવનું કારણ એક અનિશ્ચિત જાતનાં જંતુ છે એમ જાહેર કર્યું હતું. પણ તે વાતને કેાઈ માનતું નથી. કેાઇ કહે છે કે યુદ્ધ ખતમ થયા બાદ ચેપ સ્ટીમરદ્વારા હિંદુસ્તાનમાં આવવાથી આ રેાગનેા ફેલાવેા થયેા છે. આથી જ કેટલાકે આ તાવનું નામ 'યુદ્ધજ્વર ' પાડયું હતું. કેટલાક વૈદ્યોએ એને कफवातज्वर નામ આપેલું. ઘણાંખરાં અનુમાનેા ખેાટાં છે એમ જ્યારે પુરવાર થયું હતું ત્યારે આ ચેપી રેાગનું નામ ભેદી તાવ (મીસ્ટરી ફિવર) આપવામાં આવ્યું હતું.

એમ માનવુ કે આપણા પાપ જ્યારે વધે છે ત્યારે ઇશ્વર આપણને શિક્ષા આપવા માટે આવા દેવી પ્રકોપ મોકલે છે ઇશ્વર તરફની આ શિક્ષા માટે ગમે તે જાતનું અનુમાન કરો પણ એનુ કારણ હજી અંધારામા જ છે

લક્ષણો

જ્યારે આ દરદ શરૂ થાય છે ત્યારે દરદીને માથામા દુખાવો, શરીરમા ટાઢી ધ્રુજારી, ગળામા સોજો, આખા શરીરે દુખાવો, ખળતર, નાક અને આખમાથી પાણીનુ ઝરવુ –વગેરે ચિહ્નો માલમ પડે છે આ ચિહ્નો થોડા દિવસ દેખાયા બાદ ખાસી, સળેખમ માલમ પડે છે અને પછી તાવ લાગુ પડે છે આ દરદ પ્રથમ શ્વાસની નળી ઉપર અસર કરે છે પછી આતરડા અને હોજરી ઉપર અને જ્ઞાનતતુ ઉપર આવા ચિહ્નો જણાય કે તુરત જ દરદીએ પથારીમા આરામ લેવો અને જ્યા સુધી તાવ ઊતરી ન જાય ત્યા સુધી અને બીજા ચિહ્નો જેવા કે ખાસી સળેખમ વગેરે મટે નહિ ત્યા સુધી પથારીમા જ બેસી રહેવુ

ઉપાયો

દરદીએ સાદો અને સહેલાઇથી પચી શકે એવો ખોરાક લેવો દૂધ, ઘેંશ, કાજી, કાફી જેવો પ્રવાહી ખોરાક હિતાવહ છે આ રોગ વખતે સવારસાજ બે વખત **તુલસી, ફુદીનાના પાન, લીલી ચા, તજ અને કાળાં મરી**નો ઉકાળો પીવો આ ઉકાળાથી પરસેવો આવી તાવ ઊતરી જાય છે, કફ નરમ પડે છે અને ખોરાક ઉપર ભાવ પણ ઠીક થાય છે ચાના બદલામા આ ઉકાળો પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે **સુદરસેન** (કાસુદ્રો) **અથવા કુંવાડિયાના બીજની કોફી** (સુદરસેનના બીયાની કોફી **"નીગ્રો કોફી"** કહેવાય છે) પણ ઘણી જ ઉપયોગી છે સુદરસેન (કાસુદ્રો) નુ સંસ્કૃત નામ **કાસમર્દ** (ખાસીનુ મર્દન કરનાર) છે અને ખરખર.

આનાં બીજની કૉફી પીવાથી ખાંસી, સસણી, દમ વગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે. કાસુંદાનાં બીજનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં કેટલાંક ઉપયોગી તત્ત્વો જણાયાં છે. * આ બીજને પ્રથમ સહેજ ઘી અથવા માખણમાં તાવડી ઉપર શેકી લેવાં, પછી દળી લેવાં. આ કૉફી (નીગ્રો કૉફી) આપણાં ઘરોમાં ચાની જગાએ વપરાય તો દેશમાં ઢગલાબંધ થતાં આ બીજ એળે જાય છે તેનો સદુપયોગ થાય, પરદેશ જતા લાખો રૂપિયા બચે. અને આ કૉફીનો એક પણ અવગુણ નહિ! કૉફીના જેવો જ આનો સ્વાદ લાગે છે. સર્વ ભાઈઓને આ કૉફી બનાવીને એક વખત પીવા માટે મારી ભલામણ છે. ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા વખતે તેમ જ બીજા રોગચાળા વખતે આ કૉફી પીવાથી દરદમાં ફાયદો થાય છે.

જો દસ્તની કબજિયાત હોય તો શરૂઆતમાં અશ્વકંચુકીવટી (વૈદ્યોને ત્યાં મળે) અથવા નસોતર, મીંઢીઆવળ વગેરેનો રેચ લઈ લેવો. પછી ત્રિભુવન કીર્તિરસ (દર ટંકે ૦॥ થી ૨ રતી જેટલી માત્રામાં માણસની ઉમર પ્રમાણે માત્રા યોજવી.) દિવસમાં ત્રણ વખત સુદર્શન ચૂર્ણના ફાંટ સાથે લેવો. અથવા નીચેનો ક્વાથ પીવોઃ—

અરડુસીનાં પાન તો. ૩, જેઠીમધ તો. ૩, ખડસલીઓ તો. ૩, કરિયાતું તો. ૧, કલંબો તો. ૧, પીપરમૂળ તો. ૧, ગળો તો. ૧, સૂંઠ તો. ૧, લીંડીપીપર તો. ૧, સુગંધી વાળો તો. ૧—આનો ક્વાથ કરવો. રોજ ૪ તોલા દવાને ૧ શેર પાણીમાં પલાળી, ઉકાળી ૦। શેર પાણી બાકી રહે ગાળી લઈ તે પાણી રોજ દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પીવા આપવું. આ ઉકાળો ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા માટે સરસ છે.

એકલા ખડસલિયાનો અને લીંબડાની છાલનો ઉકાળો પણ

* વધુ માહિતી માટે જુઓ કર્તાનું પુસ્તક 'નિઘંટુ આદર્શ' પૂર્વાર્દ્ધ પા. ૪૦૮, થી. ૪૦૯).

સારો ગુણકારક છે. કફ માટે જેઠીમધ અને કપૂરની મધમાં ગોળી બનાવી લેઈ તે મોંમાં રાખવા આપવી.

ઘોડાવજ વા. ॥ (દર વખતે) દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત મધમાં ચાટવાથી અને ઉપરથી તુલસી ફુદીનાનો કાઢો પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ગળાનો દુ:ખાવો હોય તો જેઠીમધના ઉકાળાના કોગળા કરવા. માયાં બારીક વાટીને મધમાં કાલવીને ગળામાં ચોપડવું. ગળાની ઉપર માટીનો પાટો બાંધવો.

લીંબડાના પાનનો રસ દર વખતે (॥ થી ૧ તોલો) દિવસમાં બે ત્રણ વખત પીવાથી ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા મટયાના દાખલા છે.

કડુ તો. ૨, મરી તો. ૧, સંચળ તો. ॥, ભાંગ તો. ०।, આ પ્રમાણે દવાઓ મેળવી જરા શેકી લેવી. પછી તેને ખાંડી કપડછાણ કરી એમાં આદુનો રસ જોઇએ તેટલો નાખી, સારી રીતે ઘૂંટીને ૬૦ ગોળીઓ બનાવી લેવી. મતલબ કે ૧ તોલાની ૧૬ ગોળીઓ બનાવવી. સવારસાંજ ૨–૩ ગોળી પાણી સાથે ખાઇ જવી. તાવ હોય તોય અને ના હોય તોય આ ગોળી ખાવી. સ્વ. પઢિયારજીએ આ ગોળીઓથી ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝાના હજારો દરદીઓ સારા કર્યા છે.

(જુઓ 'વૈદ્યકલ્પતરુ' વર્ષ ૨૩, અંક ૧૧ મો)

ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝાની શરૂઆતમાં **તજના તેલનાં** પાંચથી દશ ટીપાં થોડા પાણી સાથે મેળવી આપી દેવાં. ત્યાર પછી એક કલાક પછી તે પ્રમાણે ફરીથી આપવાં અને ત્યારબાદ દર બે અગર એક કલાકે વ્યાધિનું જોર શાંત થતાં સુધી આપવાં. ૧૯૦૬ના નવેમ્બર માસના 'લેન્સેટ'માં તજના તેલ વિષે નીચે પ્રમાણે લખાયું છે:—

"મેંન્ચેસ્ટરના ડૉ. જે. સી. રૉસ ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના ઉપચારમાં તજના તેલની અસર વિશે ખૂબ ઊંચો મત ધરાવે છે. જેમ

જલદી એનો ઉપચાર શરૂ કરવામાં આવે તેમ વધારે સંતોષકારક પરિણામ આવે છે: પણ ગમે તેટલો મોડો યે એ તેલનો ઉપચાર કરવામાં આવે તો તેનો ગુણ થયા વગર રહેતો નથી. એમ કરવાથી દરદીને હેરાનગતી ઓછી માલૂમ પડે છે, તેનો તાવ ઓછો થવા માંડે છે તથા રોગનાં ભવિષ્યનાં માઠાં પરિણામો રોકાઈ જાય છે. તરત જ એક ગ્લાસ પાણીમાં એ તેલનાં બાર ટીપાં આપવામાં આવે છે. તે પછી કલાક રહીને ફરીવાર એક ડોઝ આપવામાં આવે છે. બે કલાક પછી, બીજો ડોઝ–દશ ટીપાંનો– આપવામાં આવે છે. અને પછી જ્યાં સુધી તાવ સાવ ઉતરી ન જાય ત્યાં સુધી દર બે કલાકે દશ ટીપાંનો ડોઝ આપવો. આ પછી ત્રણ દિવસ સુધી દિવસમાં ત્રણ વાર દશ ટીપાં આપવાં." *

* "Dr. J. C. Ross of Manchester speaks in the highest terms of the effect of the oil of Cinamom in the treatment of Influenza. The earlier the treatment is commenced, the more satisfactory are the results; but however late in the disease the oil is administered, it never fails to do good. It allays the subjective sensations, rapidly reduces the temperature, and prevent sequels. Twelve drops of the oil in a wine-glassful of water are given immediately, and the dose is repeated in an hour. Two hours after, the second dose–ten drops–are administered and then ten drops every two hours until the temperature falls to the normal. After this ten drops are given three times a day for three days."

ઉપચાર

દવા કરતા સારા ઉપચારથી જ આ દરદ મટે છે આ રોગમા મુખ્ય કફ હોય છે, એટલે કફ માટે છાતી ઉપર હમેશા મનાન્માજ શેક કરવો, ખસખસના પોસનો શેક કે અળસીની પોટીસનો શેક સારુ કામ કરે છે અત્યારે જ્યા ને ત્યા "એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન" ના ડબાનો લેપ ઉપયોગમા લેવાય છે, પણ આ ગરીબ દેશ માટે આ લેપ ઘણો મોઘો પડે છે અળસીની પોટીસનો શેક આ લેપ કરતા હજાર દરજ્જે સારો છે, એમ હુ મારા અનુભવ ઉપરથી કહું છુ

આ દરદનો સારામા સારો ઉપાય લઘન છે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા વખતે જે દરદીઓએ 'લાધા' કર્યા હતા તે મોટે ભાગે જીવ્યા હતા ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા એ આમજ્વર છે અને આમપાચન માટે લઘન જેવો બીજો રામબાણ ઉપાય એક પણ નથી

કદી પણ કાચુ–ઉકાળ્યા વિનાનુ–પાણી પીવા ન આપવુ વાવડિંગ અને ધાણાને કૂટીને એક પોટલી બાધી પાણીની માટલીમા નાખી મૂકવાથી અને તે પાણી પીવાથી તરસ ઓછી લાગે છે

યુકેલીપ્ટસ તેલના ૪–૫ ટીપા રુમાલ ઉપર છાટીને તે રૂમાલ વારવાર સુઘવો આ તેલના ૧–૨ ટીપા એક પતાસાની ઉપર નાખીને પતાસુ ખાઈ જવાથી કફ ઓછો બધ પડે છે છાતી ઉપર પણ આ તેલ માલીસ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે

ચોખ્ખી હવામા રહેવુ, ઈશ્વરની ભક્તિ કરવી, ગળફાલીંટ વગેરે જ્યા કોઈનો પગ ન પડે એવી જગાએ નાખી તેની ઉપર ધૂળ દાબી દેવી દરદીની સારવારમા જે માણસ રહ્યા હોય તેમણે પોતાના હાથ વારવાર કોઇ જતુઘ્ન પ્રવાહીમા ધોવા

દરદી પાસે હમેશા લોબાન, ગુગળ, ઇસેસ વગેરેનો ધૂપ કરવો, અથવા રીતસરનો અગ્નિહોત્ર કરવો **અગ્નિહોત્ર પ્રત્યેક આર્યના ઘરમાં આજ જો પ્રચલિત હોત તો અત્યારના જેટલા રોગો કદી ન હોત.**

૨૧ ત્રિદોષ—ન્યૂમોનિયા

જેવો ટાઇફૉઇડ તેવો જ ન્યૂમોનિયા. બન્નેમાં સારવાર બહુ સારી જોઇએ.

લક્ષણો

છાતીમાં શૂળ મારે, કફથી છાતી ભરાઈ જાય, સખત તાવ આવે. આ તાવ ૧૪ કે ૨૧ દિવસે ઊતરે છે. ગમે તે દવાઓ કરો છતાં તે નથી ઊતરતો દરદી મરણતોલ થઇ જાય છે. ગળામાં સસણી બોલે છે લોહાધીક તાવથી દરદી બેભાન બની જાય છે. ગમે તેમ લવે છે. ઝાડાપેશાબનો ખુલાસો હોતો નથી. રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી. ખાંસી ખાતાં જીવ જતો હોય એવી વેદના થાય છે. જરા આંખ મિંચાય કે ખાંસી આવે છે. કેમે કરી ગળફા વછૂટતો નથી. તાવ શરૂઆતથી જ સખત હોય છે. તાવમાં સહેજ વધઘટ થયા કરે એટલું જ, પરંતુ ઊતરે તો નહિ જ.,

પહેલા સાત દિવસ પસાર થયા પછી બીજા અઠવાડિયામાં દરદી ખૂબ ઢીલો થઈ જાય છે. તાવનું, કફનું, અશક્તિનું, શૂળનું, માથાના દુઃખાવાનું—બધું દરદ આ બીજા અઠવાડિયામાં ખૂબ જ વધે છે. આ બીજું અઠવાડિયું દરદી માટે બહુ જ ભયંકર ગણાય

જે તંદ્રા (Delirium) પણ રહે છે તંદ્રા વધુ જણાય તો દર્દ વધુ ભયંકર ગણાય છે

ઘણી વખત ૭ મે, ૯ મે, ૧૧ મે અથવા ૧૪ મે દિવસે તાવ ઊતરી જાય છે જો ચૌદમે દિવસે તાવ ન ઊતરે તો ૨૧ મે દિવસે ઊતરે છે કોઈ વખત ૨૮ દિવસે અને કોઈ વખત એથી પણ વધુ વખતે પણ તાવ ઊતરે છે દરદી પથારીમા પાસુ પણ ફેરવી શકતો નથી એટલી બધી અશક્તિ આવે છે, ખાવાનુ કંઈ પણ ભાવતુ નથી, છીભ આવી જાય છે, ગળાનો કાકડો ફૂલી આવે છે

સાધારણ જનો માટે આટલા લક્ષણો બસ છે આની ઝીણવટમા ઊતરવાનો અધિકાર પૃથગ્જનોનો નથી માટે વૈદ્ય-ડોક્ટરને બતાવ્યા વિના ગમે તેવા ઉપચારો કરવા નહિ નીચેની સૂચનાઓ તરફ ધ્યાન દેવુ

ઉપચાર

ન્યુમોનિયામા નીચેની થોડીક સૂચનાઓ જરૂરી જણાશે

(૧) પથારી બહુ મોટી ન રાખવી, એકડો રાખવો બહુ પહોળી પથારી માવજત કરનાર માટે પ્રતિકૂળ છે

(૨) હવાની આવ-જાવ રાખવી બારીબારણા કદી બંધ ન કરવા જો હવાની છૂટ નહિ હોય તો જે ઝેર શરીરમાથી નીકળવુ જોઈએ તે નહિ નીકળે

(૩) આનંદી વાતાવરણ જોઈએ નિરાશા અને ગ્લાનિમય વાતાવરણ તો ન જ હોવુ જોઈએ એનો અર્થ એવો ન કરવો કે દરદી પાસે મિત્રોએ અને સગાએ ભેગા થવુ અને વિનોદ કરવો

(૪) વસ્ત્રો હલકા અને તુરત સહેલાઈથી બદલી શકાય એવા રાખવા જોઈએ

(૫) ખોરાક દરદીની રુચિ હોય તો જ આપવો, બળજબરીએ કદીપણ ન આપવુ દૂધ એકલુ ન આપવુ દૂધ ૩ ભાગ અને ૭ "

૧ ભાગ પાણી—એમાં ફુદીનો, તુલસી, પીપરમિંટ, એલચી આપવાં.

(૬) દિવસમાં બે ત્રણ વખત સ્પંજબાથ આપવો. ટાઇફોઇડના પ્રકરણમાં મેં આ વિષે લંબાણથી લખ્યું છે તે જોવું.

દવાઓ

(૭) I do not believe that expectorants have any value in pneumonia." * અર્થાત્ કફઘ્ન દવાઓ ન્યૂમોનિયામાં કંઈ કામની નથી. ડિજિટિલિસ આપવું હોય તો શરૂઆતથી આપવું. દારૂ ડૉક્ટરની સલાહ લઇને આપવો. મૂત્રલ, કફઘ્ન અને બલપ્રદ તેમ જ હૃદ્ય દવાઓની યોજના કરવી જોઇએ. શટયાદિ ક્વાથ, અભયાદિ ક્વાથ, કસ્તૂરી, ચંદ્રોદય, અભ્રક, શૃંગભસ્મ, તામ્રભસ્મ ઇત્યાદિ દવાઓ હિતાવહ છે.

(૮) ઊંઘની ખાસ જરૂર છે. દેશી વૈદકમાં ઊંઘ લાવવાની દવાઓનો અભાવ છે. ક્લોરલ હાઇડ્રેસ ગ્રેન ૧૦ અને પોટાશ બ્રોમાઇડ ગ્રે. ૨૦ નું મિશ્રણ સારી ઊંઘ લાવનાર છે. આ દવા નિષ્ફળ જાય તો પછી છેવટે મોર્ફીઆ (અફીણનું સત્ત્વ) આપવું. પરંતુ મોર્ફીઆ આપવું જ પડે તો મોટી માત્રામાં effective doseમાં આપવું જોઇએ. થોડું થોડું વારંવાર મોર્ફીઆ કદી ન આપવું. "Danger lies in repeated dozes." એમાં જોખમ છે.

(૯) દુઃખાવો–શૂળ–અસહ્ય હોય તો જળો લગાવવી, પરંતુ દરદી માંસલ, ભરાવદાર હોવો જોઇએ. એક ન્યૂમોનિયાના દરદીને પડખામાં એટલું બધું અસહ્ય દુઃખ હતું કે તે બોલી શકતો

* 'લૅન્સેટ' નામના જગપ્રસિદ્ધ વૈદકીય અઠવાડિકના ૧૯૩૧ના ઑક્ટોબર તા. ૧૭મીના અંકમાં ડૉ. એફ. એચ. યંગે જે પોસ્ટ ગ્રૅજ્યુએટ લેક્ચર આપ્યું હતું તે છપાયું છે, તે ઉપરથી કેટલીક સૂચનાઓ લેવામાં આવી છે.

નહિ, પડખુ તો ફેરવાર જ શાનું ? મે એને નાના મગગનાનું તાજુ મૂગ, સામરશિંગ અને વાયવરણાનું મૂગ–આ ત્રણનો ધમારો ચોપડાન્યો હતો થગ ટૂંક વખતમા મગી ગયુ હતુ પોમ્ટિડાનો શેક પણ શ્વળ કમી કરે છે

(૧૦) તાવ ગમે તેટલો હોય તોય સ્વેદન–પરમેવો લાવનાર–દવાઓ કદી ન આપવી કપડાના કડગ્ઓ કેકોના પાણીમા બોળીને સ્નાન કરાવવુ તાર ઉનારવાની દવાઓ તો આ રોગમા ઝેર સમાન છે

(૧૧) અત્યારે ડોકટરો 'એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન' નામની લેપની દવા–જે ડબાઓમા સીનબધ વેચાય છે તે–ખૂબ વાપરે છે પગ્તુ મારો અનુભવ તો એવો છે કે એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન કરતા તો અળસીની પોટીસ અથવા ખમખમના પોસનો શેક (ગોમૂત્રમા) વધુ ઉપયોગી છે આ ગરીબ દેશમા 'એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન' ના ડબા દરદીઓ પાસે વપરાવવા એ જરા પણ ઠીક નથી અત્યારે એના અનુકરણમા આપણી દેશી દવાઓ બનાવનાર કંપનીઓએ આવા ડબા તૈયાર કર્યા છે પરંતુ જેટલો શેક અને અળસીની પોટીસ ન્યૂમોનિયામા હિતાવહ છે, તેટના આ ડબાઓ નથી એમ હુ ફરીથી કહુ છુ

(૧૨) દરદી બેભાન (Delirium) હોય તો ગભરાવુ નહિ, બીજી માવજત જો સારી હશે તો તદ્દા જણાય જ નહિ, છતા જોવામા આવે તો કસ્તૂરી, ચન્દ્રોદય, તાભ્ર, શૃગ, કર્પૂર, વગેરે મિશ્રણ આપવુ

(૧૩) ઝાડો સાફ નથી થતો રેચ આપ્યા કરતા બસ્તિ આપવી હિતાવહ છે જો પેટનો ફુલાવો હોય તો બસ્તિના પાણીમા થોડાક ટરપેન્ટીનના ટીપા અને થોડાક હિંગના અર્કના ટીપા નાખવા બસ્તિથી દરદીને ઠીક રાહત મળે છે

(૧૪) છાતી ઉપર યુકેલિપ્ટસ તેલ મસળાવવુ આ તેલના ૧-૨ ટીપા મધ સાથે ખાવા પણ આપવા ગળામા કફ ખૂબ બોલતો હોય અને જલદીથી કફ છૂટતો ન હોય તો એક ચાની કીટલીમા અર્ધુ પાણી ભરવુ અને ઉકાળવુ જ્યારે નાળચામાથી ખૂબ વરાળ આવવા લાગે ત્યારે યુકેલિપ્ટસ તેલના ૫-૧૦ ટીપા અદર નાખીને વરાળ દરદીના મુખ તરફ જાય એ રીતે કીટલી રાખવી અથવા ધરી રાખવી અને દરદીને મો ખુલ્લુ રાખી હવા અદર લેવા સૂચવવુ આથી ગળાનો ખરખરો ઓછો થાય છે અને કફ છૂટો પડે છે

(૧૫) ઇન્જેક્શન્સ કે દવાઓ કરતા આ રોગમા આરામ અને માવજત એ બેજ મુખ્ય વસ્તુઓ છે દરદી પાસે હમેશ ધૂપ કરવા અને વાતાવરણ સુદર રાખવું

કોઈપણ ચોક્કસ ઉપાય તો આ દરદ માટે છે જ નહિ આયુર્વેદના ત્રિદોષના કેટલાક લક્ષણો આ રોગ સાથે મળતા આવે છે, પરતુ ત્રિદોષની દવાઓ આ રોગમા ઘણી વખત કામ નથી કરતી શઠયાદિ ક્વાથ, ભારગ્યાદિ ક્વાથ, અભયાદિ ક્વાથ ઘણી વખત ન્યૂમોનિયામા નિષ્ફળ નીવડયા છે પણ આથી તેની નિરુપયોગિતા સિદ્ધ નથી થતી કફને છૂટો પાડવામા, છાતીનુ શૂળ શમાવવામા, ઝાડોપેશાબ સાફ લાવવામાં—આ બધા ક્વાથો સારુ કામ કરે છે પરતુ ત્રિદોષમા આ ઉપરાત હૃદયને બળ અર્પે, શરીરની શક્તિ સચવાય રહે શરીરમા સચિત થયેલુ વિષ બહાર નીકળે અને જે જે લક્ષણો દેખાવ દે તે તમામને તુરત જ દૂર કરે એ જાતની દવાઓની આમા જરૂર છે દાખલા તરીકે, આ રોગમા દરદીને જરા પણ ઊઘ નથી આવતી આ રોગમા આરામની ખૂબ જ જરૂર રહે છે એટલે ઊઘ માટે આપણે દવા આપતી રહી, છાતીમા સખત શૂળ મારતું હોય તો લેપ, શેક, ખરડ ઈત્યાદિ કરવો

જ રહો, આફરો દેખાય તો વાફ્ટમી દવા આપવી ગડી પેશાબ બધ રહે તો તુરત જ પેશાબની દવા આપતા રહે અને આ બધા સાથે દરદીના હૃદયને જરા પણ નુકસાન ન થાય એ સભાળવુ રહ્યુ ઉપરોક્ત ક્વાથોમા મોટે ભાગે હૃદયને બળ આપનારી દવાઓ હોય છે જ, પરતુ એકલા ક્વાથો ઉપર આધાર નથી રખાતો કલ્પતરુ રસ, મૃત્યુજય રસ લક્ષ્મીનારાયણ રસ, સુચિકાભરણ રસ, કાનકૂટ રસ ઇત્યાદિ અનેક સુદર દવાઓ આ દરદમા વપરાય છે પરતુ કયી દવા આપવી એ તો કુશળ વૈદ્ય જ પ્રકૃતિ જોઇને કહી શકે કફનુ પ્રબળ જોર હોય તો કલ્પતરુ, હુતાશન શૃગ વગેરે યોજાય, પિત્તનુ જોર હોય તો પિત્તભજી યોજાય, વાતનુ જોર હોય તો સમીરપન્નગ પણ યોજાય માટે આ દરદમા કુશળ વૈદ્ય યા ડૉક્ટરની સલાહ લઇને જ દવા યોજવી ગમે તેવા ઉકાળા કે ગમે તેવી દવાઓ દરદી ઉપર ન અજમાવવી જોઇએ

૨૨ ડુંટિયું–રગીલું [Dengue]

આ રાગ સને ૧૮૭૨ મા આપણા મુલકમા આવ્યો હતો એમ સ્વ. ડૉ ત્રિભુવનદાસ લખે છે એ પછી આ રોગ અવારનવાર ઘણાને થતો જોવામા આવે છે આ રોગમા તાવ આવવાની સાથે ચહેરા ઉપર અને આખે શરીરે ખૂબ રતાશ જણાય છે અથવા ખરુ કહીએ તો આખુ શરીર જ રતુ હિંગળોક જેવુ થઇ જાય છે આટલા જ કારણથી આનું નામ રગીલું પડયુ છે શરીરના સાધા દુખે છે અને ડુટિયા વળી જાય છે, માટે કેટલાક એને ડુટિયુ પણ કહે છે આ રોગ એક વખત જે માણસને થયો હોય તેને ફરીથી થતો નથી ઘણુ કરી આ દરદ ચેપી હોય એમ લાગે છે,

કારણ કે ઘરમાં એકી સાથે ઘણાં માણસોને લાગુ પડે છે. રંગીલું ઘણું કરીને ઉનાળાના અંતમાં અને ચોમાસાની શરૂઆતમાં થાય છે.

ચિહ્નો

"આ રોગમાં પ્રથમ તાવ આવે છે. અને પછી સાંધા જકડાઈ જાય છે. મોટા સાંધા તેમજ આંગળાંના નાના સાંધા પણ સજી આવે, અને તે એવા તો દુઃખે છે કે દરદી હાથપગ પણ હલાવી શકતો નથી. સંધિવાની માફક તેનું ઊઠવું બેસવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઊલટી થાય છે, અન્ન ઉપર બિલકુલ ઇચ્છા થતી નથી, મસ્તક દુઃખે છે, કાનની નીચે અગર બેચીમાં શળ આવે છે, આંખ દુઃખે છે, અંગ ગરમ થાય છે, તૃષા લાગે છે, ઝાડો કબજ થાય છે, કેટલીકવાર પેટ, છાતી અને કમરમાં અતિશય દરદ થાય છે, અને પાંચમે અથવા છઠ્ઠે દિવસે આખું શરીર લાલ હિંગળોક જેવું થઇ જાય છે....આ રોગને લીધે ઘણું કરીને માણસ મરતું નથી. સારા થવામાં કોઇને પંદર દિવસ અથવા મહિનો લાગે છે. શરીરની રતાશ ગયા પછી ત્વચાની ખોળ ઘણું કરીને નીકળી જાય છે."

(સ્વ. ડો. ત્રિભુવનદાસનું "શરીરશાસ્ત્ર")

ઉપાયો

આ રોગ ઓસડ સિવાય પોતાની મેળે જ સારો થાય છે. દરદ ઘણું થાય અને ઊંઘ ન આવે તો ૦ રતીભાર અફીણ સવાર સાંજ લેવું. ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો એરંડિયું આપી દેવું.

પડ્વરણુ યોગ—ચિત્રકમૂલ, ઇંદ્રજવ, કાળીપાડ, કડુ, અતિવખની કળી, હરડે—આ ૭ વસ્તુ સમાન ભાગે લેવી. સવાર સાંજ પાવલીભાર ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવું.

પડ્વરણુ યોગ વાલ ૪, સાજીખાર અથવા સોડા વા. ૪ દિવસમાં એક વખત ચા સાથે કે ગરમ પાણી સાથે આપવું.

રગીયુ ચાલતુ હોય ત્યારે હમેશા સુદર્શનચૂર્ણનો ફાટ લેવો, અજીર્ણ થવા દેવુ નહિ ખટાશ ખાવી નહિ, ગરમ પાણીએ નહાવુ, કે ભીનાશમા બેસવુ નહિ સાધા ઉપર સહેજ પોસદોડાનો શેક કરવો

૨૩ ઉંદર કરડવાથી આવતો તાવ

ઝેરી ઉદર કરડવાથી આ દુસાધ્ય તાવ આવે છે ઉદર જ્યા કરડયો હોય ત્યા સોજો આવી જગ્યા ફુલી જાય છે અને પછી થોડા દિવસો બાદ થોડા દિવસને અતરે તાવ આવે છે ઉદર કરડયા પછી પાચ દિવસે અને વધુમા વધુ સાઠ દિવસે તાવ આવે છે ડખ આગળની જગો સૂજી જાય છે ત્રણ દિવસ સુધી સખત ટાઢ દઇને તાવ આવે છે અને પછી ઊતરે છે ત્યારે સખત પરસેવો થાય છે પછી પાચ ૭ દિવસ સુધી તાવ આવતો નથી વળી પાછો તાવ પહેલાની માફક જ શરૂ થાય છે વધારામા ચામડી ઉપર શીળસ –શીળવા–જેવા ઢીમણા થાય છે આ ઢીમણા છાતી અને હાથ ઉપર ખાસ થાય છે તાવ આવ્યો હોય છે ત્યારે આ તાવના જતુઓ લોહીમા જણાય છે, તાવ ન હોય તો જતુઓ જણાતા નથી મરણ થતા પહેલા સનેપાત થાય છે જે દરદીઓ મરી જાય છે તેના મૃતદેહ તપાસવાથી માલમ પડયુ છે કે લસિકાગ્રથિઓ (Lymphaties) ઘણી ફુલી જાય છે બરોળ ખૂબ ફુલી ગયેલી જણાય છે અને કાળજામા લોહીનો ભરાવો ખૂબ જ જણાય છે

ઉપાયો

(૧) આયુર્વેદમા આને માટે ઉપાયો તો ઘણા જ છે પરતુ હાલ આ રોગ માટે સાલ્વર્ઝનનાં ઇન્જેકશનો આપવામા આવે

છે અને તે ઘણું જ સરસ કામ કરે છે એટલે આવાં એકાદ બે ઇન્જેકશન લઇ લેવાં સારાં છે.

(૨) દેશી વૈદકમાં અંકોલના મૂળની છાલ ચોખાના ધોવાણ સાથે પીવાનું લખ્યું છે. શરપુંખાનાં બીજ છાશ સાથે પીવાનું કહ્યું છે.

(૩) સરખે ભાગે સૂંઠ અને તજનું ચૂર્ણ કોકિલા પાણી સાથે પીવાથી ઉંદરનું ઝેર હણાય છે.

(ચરક, ચિ. ૨૩ા. અ. ૨૫–૨૦૨)*

૨૪ તાવમાં પાળવાના કેટલાક નિયમો

(૧) ज्वरादौ लंघनं कुर्यात्—જ્વરના આરંભમાં લાંઘણ કરવી.

આમાશય (હોજરી) માં રહેલો આમ (કાચો જઠર રસ) વાળો દોષ સ્રોતોને રોકીને તથા અગ્નિને બુઝાવીને જ્વરને પેદા કરે છે માટે લંઘન કરવું આમ આયુર્વેદના આચાર્યો પોકારીને કહે છે.

આમદોષ—જેને આધુનિક વિદ્વાનો હમણાં હમણાં Auto-intoxication નામથી સંબોધવા લાગ્યા છે—એ જ જ્વરનું પ્રધાન કારણ છે માટે આમ (અપક્વ રસ) ને પકાવવા માટે લાંઘણ જરૂરી છે.

તાવમાં આમ એ જ પ્રધાન કારણ છે. અને તે આમને કાઢવાના બેજ રસ્તા છે. (૧) રેચથી આમ (કાચો મળ) કાઢી નાખવો; કે (૨) લંઘનથી તેને પકવવો. આ બેમાં

* त्वचं च नागरं चैव समांशं श्लक्ष्णपेषितम्।
पेयमुष्णाम्बुना सर्वे मूषिकाणां विषापहम्॥ (चरक)

લાઘણ ઉપાય હિતકારક છે કારણ કે 'अनवस्थितदोषाग्नी लंघन दोष पाचनम्' અર્થાત્ અવ્યવસ્થા પામેલા દોષવાળા અગ્નિમા લાંઘણથી દોષનું પાચન થાય છે.

(૨) વાતજ્વરવાળાએ, ક્ષયવાળા રોગીએ, ભયને લીધે જેને તાવ આવ્યો હોય એવાએ, ક્રોધ, કામ અને શોકને લીધે જ્વર આવ્યો હોય તેવાઓએ અને શ્રમને લીધે તાવ ભરાએલો હોય એવા દરદીઓએ લાઘણ ન કરવુ ગર્ભિણી સ્ત્રી, બાળક, વૃદ્ધ, અતિ દુર્બળ માણસ—આટલા માટે પણ લાઘણ નુકસાનકર્તા છે.

(૩) दोषाणामेव सा शक्ति लँघने या सहिष्णुता ।

અર્થાત્ લાઘણ કરવાની જેટલી સહનશક્તિ એટલી એ શક્તિ દોષની જ સમજવી શરીરમા આમદોષ વધારે હોય તે માણસ લાઘણ પણ વધારે વખત સુધી સહન કરી શકે આ ઉપરથી એ નક્કી થાય છે કે **તાવના દરદીને તેની ઈચ્છા વિના પરાણે ગળામાં કાંઈ રેડ રેડ કરવું નહિ.** આમદોષ બળી ગયા પછીથી ભૂખ ઊઘડશે અને ભૂખ ઊઘડ્યા પછીથી જ દરદી પોતે ખોરાક માગશે અર્થાત તે વખતે તે લાઘણ સહન કરી શકતો જ નથી.

(૪) पाचनीय शमनीयं कषाय पाययेत तम् ।
ज्वरित षडहेऽतीते लघ्वन्न प्रतिभोजयेत् ॥

(चरकसंहिता)

અર્થ—તાવની શરૂઆતમા દરદીને લઘન જ કરાવવુ અને શરૂઆતમા દોષને પાચન કરે એવી અથવા દોષનુ શમન કરે એવી પાચન અને શમન દવાઓ અથવા રાબ (યવાગૂ) પીવા આપવી ૭ દિવસ પસાર થયા પછી સાતમા દિવસે જ્વરવાળાને પથ્ય ખોરાક આપવો. સર્વ ધાતુઓમાં ભરાએલો મલ સાત દિવસે જ પચે છે, એમ મહર્ષિ ચરક કહે છે.

આ જમાનામાં સાત દિવસની લાંઘણ ભલે બધા ન કરી શકે તો ન કરે, પણ એકાદ બે દિવસ અથવા જ્યાંસુધી ખાવા ઉપર રુચિ ન થાય ત્યાંસુધી જો ખાધા વિના રહે. તો ઘણું જ સારું. દોષને પરિપૂર્ણ રીતે પકવ્યા પહેલાં તાવને કાઢવો એ ફરીથી તાવને આમંત્રણ આપવા જેવી રીત છે–એ અશાસ્ત્રીય રીત છે.

(૫) તાવની શરૂઆતમાં ડૉક્ટર યા વૈદ્યને ત્યાં દવા માટે દોડવું એ કોઇપણ રીતે યોગ્ય નથી. જરૂર હોય તો સલાહ લો પણ દવા વિના ચલાવો. તાવમાં કોફી, સૂંઠ મરી દૂધનો ગ્રામો અથવા મગનું ઓસામણ પીવું. તાવ એ લાલ સિગ્નલ છે. તમારી ટ્રેનને તે અટકાવવાની સાવચેતીરૂપ છે. લાંઘણ કરો, પ્રવાહી (દૂધની કાંજી, પાણી, ફળના રસો) ખોરાક લો અને ૬–૭ દિવસ પછીથી રેચ લઇ લો. તમારો તાવ વગર દવાએ જશે. તાવ ઉતારવાની દવાઓ (ડાયાફોરેટિક મિક્ષ્ચર્સ) ઉતાવળથી પીવાની જરૂર નથી.

(૬) જે ડૉક્ટરો 'તાવમાં શરીરને પોષણ મળવું જોઇએ ' એવા સિદ્ધાંતને માનનારા છે તેવાઓના વિરોધ છતાં પણ મારે કહેવું જોઇએ કે દરદીની ઇચ્છા ન હોય તો જરાપણ ખોરાક ન આપવો. તાવવાળાને દૂધ પણ ન આપવું. થોડા દૂધવાળી ચા કે ઉકાળો લેવો. દરદીએ તરસ છીપાવવા માટે ઉકાળીને ઠંડું પાડેલ પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) નવા તાવમાં દૂધ ઝેર બરાબર છે એમ આયુર્વેદ માને છે, ડૉક્ટરો નથી માનતા. આનું કારણ હજી બરાબર મારા સમજવામાં નથી આવ્યું, પણ એકલા દૂધ કરતાં દૂધવાળી ચા કે ઉકાળો લેવો સારો છે. નવા તાવમાં ઘી પણ ન ખાવું.

(૮) लंघनं स्वेदनं कालो यवाग्वस्तिक्तको रसः ।
पाचनान्यविपक्वानां दोषाणां तरुणे ज्वरे ॥

નવા તાવમાં અપક્વ દોષોને પચાવવા માટે **લંઘન, સ્વેદન,** (બાફ આપવો–નાહ આપવો–ગામડાંમાં હજી આ પ્રચલિત છે) **રાબ અને કડવા રસ**–હિતકર છે.

(૯) લંઘન વખતે લાજ (ડાંગરનાં ફોફાં) નો સાથવો પાણી સાથે પીવા આપવો અથવા દ્રાક્ષ, દાડમ, ખજૂર, ફાલસા અને ચારોળી–વગેરેના રસનું તર્પણ આપવું.

(૧૦) તાવમાં તરસ ખૂબ લાગે છે માટે મોથ, ખડસલિયો, વાળો, સુખડ અને સૂંઠ–આ બધાંને પાણીમાં ઉકાળી લઇ તે પાણી ઠંડું પાડીને પીવા આપવું. એક કામ ને દો કાજ થશે..

(૧૧) **નવા તાવમાં** દિવસે સૂવું નહિ, સ્નાન કરવું નહિ, અભ્યંગ (માલીસ) કરવું નહિ, મૈથુનનો ત્યાગ કરવો, અન્ન લેવું નહિ, ક્રોધ કરવો નહિ, સખત પવનમાં ફરવું નહિ, વ્યાયામ કરવો નહિ અને કષાય રસ–તુરા રસવાળી વસ્તુઓ ખાવી નહિ.

(૧૨) તાવ મટયા પછી જ્યાં સુધી સારી રીતે શક્તિ ન આવે ત્યાં સુધી તાવવાળા દરદીએ વ્યાયામ, મૈથુન, સ્નાન અને હરવા ફરવાનું બંધ રાખવુ. જે આ પ્રમાણે નથી વર્તતો તેને ફરીથી તાવ ઉથલો ખાઈ આવે છે.

(૧૩) જ્વરથી જે માણસ ક્ષીણ થઇ ગયો હોય એવાને કોઇ દિવસ વમન કે વિરેચન ન આપવાં. આવા દરદીનો જો મળ કાઢવાની જરૂર જણાય તો દૂધની બસ્તિ (ગુદાવાટે) આપવી.

(૧૪) જીર્ણજ્વરમાં (ઘણા વખતથી આવતા તાવમાં) જ્વરઘ્ન ઔષધોથી સિદ્ધ કરેલું ઘી પીવા આપવું જીર્ણજ્વરમાં દૂધ, ઘી તથા યોગ્ય અન્નપાન આપવાં જ જોઇએ. બળતું ઘર જેમ પાણીના સતત સિંચનથી શાંત થાય છે તેમ જીર્ણજ્વરમાં ઘી પણ એવું જ કામ કરે છે. વાસાદિઘૃત, **આમલાદિઘૃત** ઇત્યાદિ બનાવટો જીર્ણજ્વર માટે સારી છે.

(૧૫) પિત્તજ્વરમાં વિરેચન, કફજ્વરમાં વમન અને વાતજ્વરમાં બસ્તિ લેવાથી દોષો જલદી નીકળી જાય છે અને તાવ હટે છે.

(૧૬) જ્વરવાળા દરદીના ઓરડામાં નીચેનો ધૂપ કરવો—

ગૂગળ, લીંબડાનાં પાન, ઘોડાવજ, કઠ (ઉપલેટ), હરડે, સરસવ, જવ અને ઘઉં—સમાન ભાગે લેવું. આ ધૂપ 'જ્વરઘ્ન ધૂપ' તરીકે પ્રખ્યાત છે.

(૧૭)

सोमं सानुचरं देवं समातृगणमीश्वरम् ।
पूजयन्प्रयतः शीघ्रं मुच्यते विषमज्वरात् ॥
विष्णुं सहस्रमूर्धानं चराचरपतिं विभुम् ।
स्तुवन्नामसहस्रेण ज्वरान्सर्वानपोहति ॥
भक्त्या मातापितॄणां च गुरूणां पूजनेन च ।
ब्रह्मचर्येण तपसा सत्येन नियमेन च ॥
जपहोमप्रदानेन वेदानां श्रवणेन च ।
ज्वराद्विमुच्यते शीघ्रं साधूनां दर्शनेन च ॥

(चरकसंहिता)

જે માણસ પવિત્ર ભાવે શિવનું, તેમના અનુચર અને માતૃકાઓ સહિત પૂજન કરે છે તે જલદી વિષમજ્વરમાંથી મુક્ત થાય છે.

સહસ્રમૂર્ધા વિષ્ણુને પૂજે છે અથવા વિષ્ણુસહસ્રનામનો જે શુદ્ધ અંતઃકરણથી જપ કરે છે તેના સર્વ જાતના જ્વર દૂર થાય છે.

માતાપિતાની ભક્તિથી, ગુરુઓના પૂજનથી, બ્રહ્મચર્યથી, તપથી, સત્યથી અને યમનિયમથી, જપ હોમ અને દાનથી, વેદોના શ્રવણથી, સાધુપુરુષોના દર્શનથી તાવમાંથી જલદીથી મુક્ત થવાય છે.

(ચરકસંહિતા—ચિ. સ્થા. અ. ૩)

(૧૮) કેટલીક વખતે અમુક વખતે જ તાવ આવીને ઊભો રહે છે એટલે સ્વાભાવિક રીતે દરદી તાવના જ વિચારમા રહે છે 'હવે વખત થયો છે હમણા ભગશે હમેશા આ જ વખતે તાવ આવે છે'—એમ કહેતા ઘણા માણસો જોવામા આવે છે એવાઓ માથે દરદીને મનપસદ વિષય ઉપર તેમજ વિચિત્ર વિષયો ઉપર વાતચીતો કરીને તેની સ્મૃતિને બીજા વિષયમા દોરવી

૨૫ જ્વરનાં અસાધ્ય લક્ષણો *

(૧) જ્વરના આરભમા જ જેની આખો અદર પેસી જાય અને શ્રવણેન્દ્રિયનો બિલકુલ નાશ થાય તે માણસ મરી જાય છે

(૨) શરીરના અદરના ભાગમા અત્યત દાહ અને બહાર ઠડી, પ્રબળ તૃષા, પ્રલાપ, શ્વાસ લેવામા મુશ્કેલી, સર્વાંગ વેદના પરસેવો ન આવવો, જીભ ઉપરનો ભાગ ગાયની જીભ જેવો ખરબચડ હોય, તો એ અસાધ્ય જ્વરના લક્ષણો છે એમ જાણવુ

(૩) જ્વરમા આરભથી અત્યત નબળાઇ, તુરત જ ઇન્દ્રિયશક્તિનો હ્રાસ, ક્રમે ક્રમે સજ્ઞાનાશ, બહાર ઠડી અને અદર પ્રબળ દાહ–એ અસાધ્ય દશાના લક્ષણો છે

(૪) દીર્ઘકાળ સ્થાયી જ્વરની છેલ્લી અવસ્થામાં હેડકી, શ્વાસ, પ્રબળ તૃષા, હૃદયમા દારુણ વેદના, જીભ સુકાવી, મોઢાથી

* વૈદરાજ જાદવજીભાઈ ત્રિકમજી આચાર્યના લેખ ઉપરથી વૈદ્યકલ્પતરુ પુ ૨૧ અં ૨.

શ્વાસ લેવો અને અત્યંત નબળાઈ થાય તો તે રોગી તુરત મરી જાય છે.

(૫) જે જ્વરના રોગીની શરીરની કાંતિ ઊડી જાય, મોઢા ઉપર કાળી ઝાંખ આવી જાય, ઇંદ્રિયશક્તિનો હ્રાસ થાય, નાડી બહુ જલદ ચાલતી અને અનિયમિત હોય, આંખ અંદર પેસી જાય અને ઉપરનું જડબું બહાર નીકળી આવે તો તે રોગીનું મૃત્યુ તુરત નીપજે છે.

(૬) જ્વરમાં જનનેન્દ્રિય સ્તબ્ધ રહે છે અને વારંવાર ઘણું શુક્ર (વીર્ય) સ્રવે તો તે અસાધ્યપણાનું ચિહ્ન છે.

(૭) જ્વરની પ્રથમ અવસ્થામાં જ પ્રલાપ થઇ આવે અને રોગી એકદમ ઊઠીને ભાગવાની ચેષ્ટા કરે તો પરિણામ અશુભ આવે છે.

(૮) પ્રલાપની અવસ્થામાં જો જ્વરવાળો મરેલાઓની સાથે વાતો કરે તો તેનું પરિણામ પણ અશુભ જ આવે છે.

(૯) જે ક્ષયના જ્વરવાળાને પ્રાતઃકાળમાં મોઢા ઉપર ચીકણો દુર્ગંધી પરસેવો ઘણા પ્રમાણમાં આવે તે જીવતો નથી.

૨૬ ઓરી [Measles]

ઓરી અથવા ગોવરું અતિશય ચેપી દરદ છે. મુખ્યત્વે કરી આ દરદ બાળકોને વિશેષ પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. ઘણું કરી આ રોગ ગરમ ઋતુમાં થાય છે.

ચિહ્નો

પ્રથમ તાવ આવે છે અને સળેખમ તથા ખાંસી જણાય છે. બાળકની ભૂખ જતી રહે છે, તે લખલખ કરે છે, આંખમાંથી તેમ જ નાકમાંથી પાણી વહે છે, કોઈ વાર આંખના પોપચાં સૂજી આવે છે. બાળક ઉંઘણસી જેવું લાગે છે અને જાગતાં વેંત જ રડરડ કરે છે. પહેલો દિવસ ગયા પછી તાવનું જોર કંઈક કમી પ્રમાણમાં હોય છે, પછી જ્યારે શરીર ઉપર છાંટ નીકળે છે ત્યારે ફરીવાર તાવ વધુ આવે છે. છાંટ મુખ્યત્વે મોં અને કપાળ ઉપર જ વધુ હોય છે. ઓરીના દાણા ઝીણા અળાઈઓ જેવા હોય છે. ઓરીના દાણા દેખાયા પછી તાવ કમી થતો નથી. શીતળામાં જેમ દાણાના પ્રમાણમાં તાવનું જોર હોય છે તેમ ઓરીમાં હોતું નથી, એટલે ઓરીના દાણા થોડા હોય છતાં દરદનું જોર ઘણું હોય અને દાણા ઘણા હોય છતાં તેનું જોર કમી પણ હોય.

ઓરી માતમે દિવસે કરમાવા લાગે છે અને તેની સાથે જ તાવ પણ કમી થાય છે ઓરી કરમાયા પછીથી ચામડીની ભૌળ નીકળી જાય છે અને શરીરને ઘણી ચળ છૂટે છે

ઓરીમાથી કેટલીક વખતે બીજા ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણી વખત ફેફસાનો વરમ થઇ આવે છે, શ્વાસનળી ઉપર પણ સોજો હોય છે, અવાજ ઘોઘરો થાય છે, મો આખુ આવી જાય છે, કાન પાકે છે, આખ આવે છે, ઝાડા અથવા મરડો થાય છે, નાના બચ્ચાઓને કોઇ વખત આચકી થઈ આવે છે

ઉપાયો

બાળકને શરદી અથવા પવનમા રહેવા દેવુ નહિ પૂરતી હવા અજવાળાવાળા મકાનમા, સાફ ઓરડામા બાળકને રાખવુ બાળકના શરીર ઉપર મુલાયમ ગરમ કપડા રાખવાં, દૂધનો ખોરાક આપવો દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ તે જોવુ દસ્ત સાફ ન આવતો હોય તો દિવેલ પાઈ દેવુ ખાસી ઘણી હોય તો ખાસીની દવા (જેવી કે સિતોપલાદિચૂર્ણ, ફુલાવેલો ટકણખાર, ચણકબાબ, ઘોડાવજ— ઇત્યાદિ મધમા ચટાડવા) આપવી સગણી કે બીજું કઇ જણાય તો તેના તુરત જ ઈલાજ કરાવવા બચ્ચુ એકદમ નખાઈ ગએલા જેવુ લાગે, દમ જેવુ લાગતુ હોય, સસણી બોલતી હોય, તાવ સખત હોય તો સારા વૈદ્ય યા ડૉકટરને બોલાવીને તે જે દવા આપે તે જરૂર પીવાડવી અને તે જે સૂચનાઓ આપે તે અમલમા મૂકવી

આપણા લોકો 'ઓરી'ને દેવતા માને છે અને તેમાં દવા કરાવતા નથી એક રીતે આ સારુ છે, કારણ કે કુદરત શરીરનુ ખોટુ ઝેર કાઢી નાખે છે અને દરદીને વગર દવાએજ આરામ કરે છે પણ જો ભયંકર લક્ષણો જોવામા આવે તો દવા કરતા ચૂકવુ નહિ 'દેવતા'નો તો ખાલી વહેમ છે

આ રોગનાં ઉત્પાદક જંતુઓ હજી હાથ લાગ્યાં નથી. દરદીના શરીરમાંથી નીકળતાં લીંટ, બળખો વગેરે દ્વારા આ ચેપી રોગનો ચેપ ફેલાય છે; દરદીનાં કપડાંલત્તાં, બીછાનાં તેમજ દરદીની સાંરવારમાં રહેતા માણસો મારફતે આ રોગોનો ચેપ ફેલાય છે. છોકરાંને ફક્ત સળેખમ થયું હોય અને તેના શરીર ઉપર દાણા ન હોય છતાંય તે બીજા સાથે રમતાં અથવા જમતાં છોકરાંઓને આ દરદનો ચેપ આપી શકે છે.

શિયાળામાં આ રોગનો ઉપદ્રવ વધે છે. આ દરદ ખાસ કરીને ગીચ અને ગંદા લત્તાઓમાં કાયમ માટે માલૂમ પડે છે. જ્યાં જ્યાં ગંદકી–અસ્વચ્છતા, ત્યાં ત્યાં આ દરદ હોય છે જ. જે દેશોએ આદર્શ સ્વચ્છતા સાચવી છે તે દેશોમાં આ રોગ હવે જવલ્લે જ જણાય છે.

દરદ મટયા પછી પણ બાળકને તુરત બહાર રખડવા જવા દેવું નહિ કારણ કે વખતે તેથી ઝાડા થઇ આવે છે. ઝાડા બહુ થતા હોય તો તે પ્રકરણમાં જણાવેલી દવાઓ વાપરવી. બહુ ઝાડાથી બચ્ચું નખાઈ જશે.

૨૭ બળીઆ–શીતળા–શીળી [Small Pox]

આ શીતળા જેવું ચેપી દરદ છે માટે બીજાં બાળકોને રોગી બાળકના ઓરડામાં અથવા તેના સમાગમમાં આવવાં દેવાં નહિ. બાળક પાસે રહેનારે પણ પૂરતી સ્વચ્છતા રાખવી.

ચિહ્નો

દરદીના સમાગમમાં આવ્યા પછી બાર દિવસ બાદ આ રોગની નિશાનીઓ માલુમ પડે છે પહેલાં ટાઢ વાઇને તાવ આવે છે. તેની સાથે કમરમાં અને માથામાં સખત દુખાવો થઈ આવે છે, ઊલટી પણ થવા માંડે છે, પાણીની તરસ લાગે છે, ઝાડાની કબજિયાત હોય છે. તાવ આવ્યા પછી ત્રીજે દિવસે શીતળાના દાણા શરીર ઉપર દેખા દે છે. બળીઆના દાણા દરરોજ નવા નીકળતા નથી પરંતુ એકી સામટા જ નીકળી આવે છે. એક અઠવાડિયામાં આવા દાણા તમામ નીકળી જાય છે દાણા નીકળતાં અગાઉ તાવ સખત આવે છે પણ દાણા જણાયા બાદ તાવનું જોર નરમ પડે છે. શીળીના દાણા કેટલીકવાર મોઢામાં, ગળામાં, નાકમાં અને આંખમાં પણ નીકળે છે ગર્ભિણી સ્ત્રીને શીળી નીકળે તો ગર્ભપાત થયા વગર રહેતો નથી અને ગર્ભ ધાર્યું કરીને મુએલો અવતરે છે

જેમ શીળીના દાણા ઘણા તેમ તેનું જોર વધારે અને દાણા જેમ ઓછા તેમ તેનું જોર પણ ઓછું હોય છે. દાણા જેમ આછા તેમ તે સારા અને જેમ સજડાસજડી તેમ દરદ ભયંકર ગણાય છે. એક ભાગ ઉપર ઓછા દાણા અને બીજા ભાગ ઉપર સજ્જડ દાણા હોય તો દરદ ભયંકર સમજવું.

શીળીનો દાણો પ્રથમ લાલ રંગનો, કઠિન, ઝીણો હોય છે. "ત્રીજે દિવસે આ દાણાની ઉપર મોતી બંધાય છે. તેમાં પાણી ભરાય છે, તેના શિખર ઉપર સૂક્ષ્મ ખાડો હોય છે. અને આજુબાજુની ચામડી લાલ રંગ ધારણ કરે છે. ત્યાર પછી બે દિવસે આ મોતીની અંદરનું પાણી ડોહોળું થઈ તેનું પરૂ થાય છે અને મોતીને બદલે ફોલ્લાનું રૂપ ધારણ કરે છે. બીજા બે દિવસ પછી આ ફોલ્લાના શિખરનો ભાગ કાળો પડી કરમાવા લાગે છે, કદાચિત્ ફૂટે છે અને ચાર પાંચ દિવસમાં ભીંગડું વળી ખરી પડે છે. હવે જો આ ફોલ્લો ત્વચાના ઉપરના પડમાં જ રહ્યો હોય તો જે જગાએથી ભીંગડું પડી જાય છે તે ઠેકાણે રાતા ફીકા રંગનો ડાઘ રહે છે અને થોડી મુદતમાં તે મટી જઈ ત્વચા પોતાનો પૂર્વરંગ ધારણ કરે છે, પણ જો સારી પેઠે પાકીને ત્વચાના હેઠળના પડને ભેદીને અંદર પહોંચ્યો હોય તો પછી તે ભીંગડું પડી ગયા પછી જન્મ સુધી તે સ્થળે શીળીનો ડાઘ અથવા 'ધાબો' રહે છે. તેથી કેટલાકનાં શરીર અને ચહેરા કદરૂપા કુબડા થઈ જાય છે. આંખમાં ફોલ્લા થવાથી તેમાં ફૂલાં પડી જાય છે, તેમ જ કેટલીક વખત બચ્ચાંની આંખો ફૂટી પણ જાય છે." *

કોઈ વખત એટલા સખત રૂપમાં આ દરદ આવે છે કે તે વખતે બચ્ચાંનો ઘાણ નીકળી જાય છે. ફોલ્લા એકબીજા સાથે મળી ગએલા હોય છે, તાવ સખત હોય છે, વખતે રતવા કે ગાંઠ

* 'શારીર અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર' આવૃત્તિ ચોથી, પાનું ૩૩૦

થઇ આવે, ઝાડો અથવા મરડો થાય, મોટાં ગડગુંબડ થાય; આંખ પાકી આવે. ઇશ્વરકૃપાથી જો બચ્ચું આ સખત ઝપાટામાંથી બચે છે તો જિંદગીભર તે આંધળું, બહેરું, લંગડું, કદરૂપું રહે છે. કદાચ લકવાની બિમારી પણ થઇ આવે છે.

ઉપાયો

(૧) દરદીને ઇલાયેદા ઓરડામાં રાખવો.

(૨) દરવાજા ઉપર ફિનાઇલના પાણીથી પલાળેલી ચાદર રાખવી અને વારંવાર એ ચાદર ફિનાઇલના પાણીથી પલાળ્યા કરવી.

(૩) દરદીનો ઓરડો વિશાળ, હવા અજવાળાવાળો હોવો જોઇએ. દરદીના ઉપયોગમાં આવતાં કપડાંલત્તાં સિવાય કોઇ વસ્તુ ત્યા રાખવી નહિ.

(૪) દરદીની સારવાર કરનાર સિવાય બીજા કોઇએ એ ઓરડામાં આવ–જાવ કરવી નહિ. આડોશીપાડોશી, મિત્રમંડળ કે સગાં-વહાલાંએ ત્યાં આગળ ટોળું વળીને બેસવું નહિ. વાતોનો ગણગણાટ તો ન જ થવો જોઇએ એ તો કહેવાનું હોય જ નહિ.

(૫) ઘરમાં જે નાનાં બચ્ચાંને બળિયા ટંકાવ્યા ન હોય તેને તરત બળિયા ટંકાવી દેવા. મોટા માણસોને વાસ્તે પણ બળિયા ટંકાવી દઇ આ દરદની ધાસ્તીમાંથી મુક્ત થવું સલામતીભરેલું છે

(૬) દરદીને ફક્ત દૂધ, ભાત, રાબડી જ ખાવા આપવાં.

(૭) પાણીની તરસ મટાડવા બરફનું પાણી અથવા માટી નાખી છમકાવેલું પાણી પીવા આપવું. લિંબુનું શરબત તેમજ દ્રાક્ષ, નારંગી, મોસંબીનો રસ પણ આપી શકાય.

(૮) ઝાડો જો સાફ થતો ન હોય તો દિવેલનો હલકો રેચ આપવો. ઝાડા બહુ થતા હોય તો તેને અટકાવવા માટે સાદી દવાઓ આપવી

(૯) શરીર ઉપર ખૂબ ખજવાળ આવતી હોય તો વેસેલિન ચોપડવુ
(૧૦) દરદીનુ શરીર હમેશા સહેજસાજ ગરમ પાણીથી સાફ કર્યા કરવુ
(૧૧) મો ઉપર જો ખૂબ સોજો આવ્યો હોય તો ઠડા પાણીમા પલાળેલા સ્વચ્છ લુગડાના કકડા મૂકવા
(૧૨) આખનુ રક્ષણ કરવા ૧ ઔંસ (અધોળ) ગરમ પાણીમા ૨–૨॥ વાલ બોરીક એસિડ નાખી તે પાણીથી આખ ધોઈને સાફ રાખવી ૨-૪ વખત આ દવાના ટીપા પણ આખમા નાખવા
(૧૩) શીતળાના ડાઘા શરીર ઉપર રહી ન જાય એટલા માટે શરીર ઉપર કાર્બોલિક તેલ લગાવવુ
(૧૪) નિશાળમા અભ્યાસ કરતા છોકરાને જો આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો એ બાળકને નિશાળે જવા દેવુ નહિ અને આ બાબતની ખબર નિશાળના હેડમાસ્તરને આપવી મટયા પછી દશ બાર દિવસ સુધી બાળકને નિશાળે ન મોકલવુ
(૧૫) જે ઘરમા શીતળાનો દરદી હોય તે ઘરવાળાએ અથવા બીજા માણસોએ આ વાતની ખબર શહેરસુધરાઈના હેડ ઑફિસને અથવા તો તે પોતે જે ગામમા રહેતો હોય ત્યાના સેનિટરી ઇન્સ્પેક્ટરને આપવી
(૧૬) દરદીને સારુ થઇ ગયા પછી અથવા દરદીનુ મરણ થયુ હોય તો પછીથી જે ઓરડામા દરદીને રાખવામા આવ્યો હોય તે ઓરડો સારી રીતે ફિનાઈલથી ધોઈ નાખવો, અને પછીથી ભીંતિએ ચૂનો છટાવી દેવો લીપણ કરાવી નાખવુ
(૧૭) દરદીના તમામ કપડા ખળખળતા ગરમ પાણીમા નાખીને સાબુ વડે સાફ કરી, તાપમા સૂકવવા ઓરડાના ગિઠાના વગેરેને પણ ધોઈ નાંખવા

(૧૮) દરદીને હમેશાં સાફ લૂગડાં બદલાવવાં અને ગંદાં લૂગડાં ગરમ પાણીએ ધોઈને સાફ રાખવાં.

(૧૯) દરદીના ઓરડામાં હમેશાં ધૂપ (લોબાન, ધૂપેલ કે અગર બત્તીનો) કરવો.

(૨૦) શીતળામાં મૂત્રલ (પેશાબ લાવે એવી) અને સ્વેદલ (પરસેવો લાવે એવી) દવાઓ આપવી.

(૨૧) શીતળા 'માતા' છે, 'બળીઆ બાપજી' છે માટે એમાં દવા ન જ થાય એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. શીતળાના દાણાઓમાં માતા કે બળીઆબાપજી ભરાઈ જતા નથી એટલું તો બુદ્ધિથી પિછાનવું જ જોઇએ. અલબત્ત, આવાં દરદોમાં દવાની જરૂર નથી, પણ જરૂર જણાય તો વિનાસંકોચે દવા કરાવવી. 'બળીઆ બાપજી'ની બાધા આખડી રાખ્યે કે બીજી માન્યતાઓ રાખ્યે નુકસાની અટકતી નથી. હાંસોટમાં એક સોની ભાઈએ પોતાના બે છોકરાની આંખો આવી જ ગેરસમજમાં ગુમાવી છે. આંખોની સંભાળ તો ખાસ રાખવી જ જોઇએ.

(૨૨) ગામડાંમાં જ્યારે 'બળીઆબાપજી' પધારે છે ત્યારે બારીબારણાં ઉપર લીંબડાનાં પાન લટકાવે છે એ સારો રિવાજ છે. લીંબડાથી હવાનાં જંતુઓ મરે છે.

(૨૩) અત્યારે 'શીળી ન ટંકાવવી' એવો એક બળવાન વર્ગ યુરોપ–અમેરિકામાં ઊભો થયો છે જે ખાઇપીને લોકોને શીળી ન ટંકાવવાની ભલામણ કરવા પાછળ પડયો છે. પણ શીળી કઢાવવી એ સલાહભર્યું છે. બળીઆ ટાંકનારની ભૂલ થાય તો જ રસી નુકસાન કરે છે. પ્રથમ શીતળાની જે ભયંકરતા હતી તે હાલમાં નથી એનું કારણ આ શીતળા ટંકાવવાની રીત છે એમ હું માનું છું. શીળી ટંકાવવાની મૂળ શોધ આપણી જ છે.

(૨૪) શીતળામા આખની ખાસ સભાળ રાખવી આખ ઉપર પ્રકાશ ન પડે એવી રીતે પથારી રાખવી આખો સુજી ગઇ હોય તોપણુ તેને ઉઘાડીને બોરીકના ગરમ પાણીથી દરરોજ ધોવી આખની અંદર આર્જીરોલના ટીપા અથવા સ્વચ્છ એરંડિયાના ટીપા નાખવા દિવેલ નાખવાથી બન્ને પોપચાં ચોટશે નહિ અને અદરનો ચેપ બહાર આવશે આખની અદર ફૂલુ પડવાનો વહેમ લાગે કે જરા પણ ઢીલ વિના સારા ડૉકટરની સલાહ લેવી જોતજોતામા ફૂલુ પડી જાય છે અને ઘણી વખત તો આખ કાયમ માટે જ નકામી થઇ જાય છે

(૨૫) આપણા લોકો એમ કહે છે કે ' આ મધુ—ચેપ લાગવો, કોઇને અડકવુ નહિ—તમે લોકોએ નવુ તૂત ઊભુ કર્યું છે એ તો થવાનુ હોય તે થાય આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે આવા લોકોને આપણા શાસ્ત્રોમા તો શ્રદ્ધા હોય છે જ એટલે ઇ સ ૧૬મા સૈકામા થએલા ભાવમિશ્ર વૈદ્યે રચેલ પોતાના "ભાવપ્રકાશ" નામના ગ્રથમા શીતળા (સ૦ मसूरिका) માટે નીચે પ્રમાણેનો ઉલ્લેખ છે તે વાચવા તેમને મારી ભલામણ છે —

स्थापयेत्त स्वच्छे पूते रम्ये रहसि शीतले ।
नाशुचि सस्पृशेत्त तु न च तस्यान्तिक व्रजेत् ॥
बन्वो भिषजो नात्र भेषज योजयन्ति हि ।
केचित्प्रयोजयन्त्येव मत तेपामय ब्रुवे ॥ (भावप्रकाश)

અર્થ—શીતળાના દરદીને સ્વચ્છ, રમ્ય અને શીતલ સ્થાનમા રાખવો કોઈ અપવિત્ર-ગદા માણસે તેને અડકવુ નહિ, તેમ કોઇએ તેની પાસે પણ ન જવુ ઘણા વૈદ્યો આ રોગમા દવા કરતા નથી અને ઘણા આ દરદમા દવા જરૂર આપે છે હુ એમનો (જે દવાઓ આપે છે તેમનો) મત હવે કહું છુ (ભાવપ્રકાશ)

૨૮ અછબડા [Chicken–pox]

ઓરી અને શીતળા જેવું આ દરદ ભયાનક નથી, પરંતુ ચેપી તો છે જ. એક દિવસ સહેજસાજ તાવ આવ્યા પછી બીજે દિવસે છાતી, ખભા અને પીઠ ઉપર બારીક લાલ દાણા જણાય છે. એકાદ બે દિવસમાં આ છુટાછવાયા દાણા મોટા થઈ તેમાં પાણી ભરાય છે અને મોતી જેવા થાય છે. અછબડાના દાણા મો ઉપર નથી હોતા. અછબડામાં તાવ ઘણો જ થોડો હોય છે, દાણા પણ થોડા હોય છે. તેમાં પરૂં થતુ નથી દાણા ૭ સાત દિવસે કરમાઈને તેનાં ભીંગડાં ઊખડી જાય છે. ઘણી વાર તો અછબડા નીકળી જાય છે તેની કોઈને ખબર પડતી નથી. આ દરદમાં ભાગ્યે જ દરદી મરે છે. આમાં ઔષધની ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે

૨૯ ગાલપચોરિયાં [Mumps]

આ દરદમા કાનની નીચેનો ગાલ પરનો ભાગ સુજી જાય છે કોઇ વખતે એક કાનની નીચે જ કઠિન સોજો જણાય છે, તો કોઈ વાર બંને કાન નીચે સોજો જણાય છે કોઈ વખત સોજો કાનથી તે ઠેઠ હડપચી સુધી ફેલાય છે આ સોજો ૪–૫ દિવસમા ધીમે ધીમે ઊતરી જાય છે આ સાથે થોડો તાવ આવે છે, મો બરાબર ખૂલતુ નથી, ચાવીને ખવાતું નથી અને ચાવતા દુખાવો થાય છે લાળાશયવાળી ગ્રંથિઓ ફૂલી આવે છે ત્યારે આવુ થાય છે આ ચેપી દરદ છે અને એકને થયા પછી ઘણાને થાય છે એમ મનાય છે

ઉપાયો

એરંડ જુલાબ લઇ લેવો તાવ માટે સુદર્શન ચૂર્ણનો ફાંટ પીવો સોજા ઉપર લોકો બોયરમો અને મીઠુ ખદખદાવીને ચોપડે છે, તેનાથી સોજો ત્રણ–ચાર દિવસમા મટી જાય છે વાયવરણા* ની છાલને પાણીમા ઘસીને તેમા સહેજ સૂઠ અને મીઠુ નાખી ગરમ કરીને દિવસમા ૩–૪ વખત ખરડ કરવાથી ૨–૩ દિવસમા સોજો તદ્દન ઊતરી જાય છે સાધારણ રીતે સ્વેદન અને લંઘન દવાઓ લેવી

* ડાસોટ તરફ આ ઝાડને લોકો કાગડા કેરી નામથી ઓળખે છે

૩૦ મરકી—પ્લેગ

કારણો

ગંદકી, ગરીબાઇ, શરદી, ભેજ વગેરે પ્લેગને ઉત્તેજન આપનારાં છે. આ રોગનાં ખાસ જંતુઓ હોય છે. ખોરાક, પાણી તથા હવા અને ચામડી મારફતે પ્લેગનાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થતા કહેવાય છે. આ એવો સંક્રામક રોગ છે કે જ્યારે તે દાખલ થાય છે ત્યારે દેશમાં હાહાકાર પોકરાવી મૂકે છે. અત્યાર સુધી વિદ્વાનો માનતા કે ઉંદરને લીધે પ્લેગ થાય છે, પણ જ્યાં ઉંદર નથી હોતા ત્યાં પણ આ દુષ્ટ રોગ જણાય છે. આ ચેપી રોગ છે.

ચિહ્નો

પ્રથમ ઠમકમાટી સાથે તાવ આવે છે. ૧૦૧° થી ૧૦૪° ડીગ્રી અગર ૧૦૬° સુધી તાવ ચડે છે. નાડીના ધબકારા ૧૦૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. તાવ આવ્યા પછી આશરે ત્રીજે દિવસે ગાંઠ જણાય છે. ગાંઠ ઘણેભાગે જાંઘના મૂળમાં, બગલમાં અથવા જડબા હેઠળ હોય છે. ગાંઠમાં સખત લાય બળે છે. ૮–૧૦ દિવસે આ ગાંઠ પાકીને ફૂટે છે ત્યારે ધીમેધીમે તાવ ઊતરીને શાંતિ થાય છે. કોઇ વખત આવી ગાંઠ ન જણાતાં ફેફસામાં સખત વરમ–ન્યુમોનિયા–થઇ આવે છે. તાવનું જોર સખત હોય છે એટલે તે તાવમાં લવારો કરે છે. ચહેરો બહુ ચિંતાતુર જણાય છે.

ઉપાયો

પ્લેગ માટે અત્યારસુધીમાં અનેક દવાઓ સૂચવવામાં આવી છે; પણ તે બધી લગભગ નિષ્ફળ જેવી નીવડી છે. લુધિયાના પાસે આવેલા ઉમેદપુર ગામની મુક્તિફોજની શાખાની એક નર્સે અખતરાઓ પછીથી જાહેર કર્યું છે કે **ટીંક્ચર આયોડીનનું** એકેક ટીપું પાણીમાં ભેળવીને દર બબ્બે કલાકે પીવા આપવાથી અને પ્લેગની ગાંઠ ઉપર ટીંક્ચર આયોડીન ઘસવાનું આખો વખત ચાલુ રાખવાથી ૫૧ કેસમાંથી ૫૦ કેસ સારા થયા છે. આ પ્રયોગ કેટલે અંશે સફળ છે તે તો પ્લેગ વખતે આ દવા વાપરી જોયા પછીથી જ માલમ પડે.

પ્લેગને પકાવવા માટે ઘણુ માણસો ઘણી જાતનાં મૂળિયાં વાપરે છે અને સર્વને વધતી ઓછી ફતેહ પણ મળે છે. આપણા ગુજરાતના વયોવૃદ્ધ **વનસ્પતિશાસ્ત્રી શ્રીયુત જયકૃષ્ણભાઇ** ઇન્દ્રજીએ પોરબંદરમાં જ્યારે સંવત ૧૯૫૪માં સખત મરકી ફાટી નીકળી હતી ત્યારે પોતે જાતે ઘોડાકુન, ઘોડાઆસુન એ નામોથી ઓળખાતી એક વનસ્પતિના મૂળિયાંથી પ્લેગના ઘણા કેસો સારા કર્યા હતા. ઘોડાકુનના છોડવા ઘણીખરી જગોએ ઉગેલા જોવામાં આવે છે. "આ છોડનાં તાજાં મૂળને પાણીમાં ઘસી તેને ચંદનની માફક ગાંઠ પર ચોપડવું, તથા ગાંઠની આજુબાજુ જ્યાંસુધી સોજો હોય અગર જગો લાલ થઈ હોય તેટલા સુધી ચોપડવું. આ લેપ સુકાયા પછી તાણ કરે છે અને તેથી ફેલાએલો સોજો મા ગાંઠ ઘણું કરી એક મધ્યમબિંદુએ આવી તે ઉપર આવતી જાય છે. જેમ જેમ ગાંઠ ઉપર નીકળતી આવે છે, તેમ તેમ આજારી બેશુદ્ધિમાં હોય તો શુદ્ધિમાં આવતો જાય છે અને ગાંઠ પાકી ફૂટી જાય છે. તે પર બાજુએ એ લેપ અને ગાંઠના મુખ ઉપર ઘઉંના લોટની પોટીસ મૂકવાથી અગર સાધારણ સાદા મલમની પટ્ટી લગાવવાથી ગાંઠ રૂઝાઈ જાય છે. મરકીની ગાંઠ ઉપર આ દવા -

ચોપડવી ચાલુ હોય ત્યારે દરદીને પીવાની દવામાં પ્રો. ગજ્જરની પ્લેગ મીક્ષ્ચર અગર બીજી મરકીની દવાઓ વૈદ્ય અને ડૉક્ટરો આપે છે. પોરબંદરમાં મરકીની ગાંઠ ઉપર એ થોડાકુનનું મૂળિયું ઘસી ચોપડવાથી ઘણા લોકો સારા થયા છે. " *

પ્લેગ ચાલતો હોય ત્યારે નીચેની સૂચનાઓ તરફ ધ્યાન આપવું:–

મરકી સંબંધી સામાન્ય સૂચનાઓ

(૧) સ્વચ્છ લોહી બહારનાં તેમ જ રોગનાં જંતુઓને નાશ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આપણું શરીર જો નીરોગી હશે તો ગમે તેવા ચેપી રોગોના જંતુ એવા શરીરને નુકસાન પહોંચાડી નહિ શકે. માટે લોહી સ્વચ્છ રાખવાને આપણે આહારવિહારમાં ખૂબ જ નિયમિત રહેવું જોઈએ. દૂધ, દહીં, છાસ, ઘી, મેવો વગેરે પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરનું લોહી સાફ રહે છે અને શરીરમાં શક્તિ પણ આવે છે. બહુ ચરબીવાળો કે મિઠાશવાળો કે મસાલાવાળો ખોરાક ન ખાવો જોઈએ.

(૨) હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં ત્રણ–ચાર કલાક ફરી આવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. સ્વચ્છ હવાથી જ લોહી સ્વચ્છ રહે છે. સૂતી વખતે પણ તમામ બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ, કારણકે હવા પણ ખોરાક જ છે. મોઢેમાથે ઓઢીને સૂવાની ટેવ સારી નથી.

(૩) હમેશાં પાણી ઉકાળીને ઠંડું પડયે ગાળીને પીવું. પાણી જાડા કપડાથી ગાળવું જોઈએ અને ગળણું હમેશાં સાફ રાખવું. વાસણો બરાબર સાફ રાખવાં.

(૪) ઘરનો ખૂણેખૂણો વાળીઝૂડીને સાફ રાખવો જોઈએ. ઘરની

* વધુ માટે જુઓ જયકૃષ્ણભાઈનું અદ્વિતીય પુસ્તક 'વનસ્પતિશાસ્ત્ર' પૃષ્ઠ ૫૨૩ થી ૫૨૮ અથવા આ લેખકનું 'નિઘંટુ આદર્શ.'

આજુબાજુ પણ જરા ગદકી રાખવી નહિ બારી, બારણા, છત, દાદર, ભડાકિયા, બોચતળિયુ વગેરે ઝાડીઝૂડીને બરાબર સાફ રાખવા ઉદર અને ચાચડ જ્યા ખૂબ સ્વચ્છતા અને પૂરતા હવાઉજાસ હોય છે એવા ઘરોમા ભાગ્યે જ જોવામા આવે છે. ઘરમા એક પણ દર ન રાખવો કે જેમા ઉદર ભરાઇ રહે ઘરમા બિલાડી પાળવી જેથી ઉદરો ઘરમા ન રહે

(૫) જાજરૂ ખૂબ જ સાફ રાખવા દરણુ જાજરૂ તો ઘણુ બગાજ છે, માટે તેવા જાજરૂ તો રાખવા જ નહિ જોઇએ જાજરૂ સત્યાગ્રહાશ્રમ જેવા રાખવા, જેથી દરેક વખતે તે વાપર્યા પછીથી તેની ઉપર મળ બરાબર ઢકાય એટલી કોરી ધૂળ નાખી શકાય ખેતરોમા કે ગામને પાધરે યા નદીકિનારે ઝાડે ફરવાની ટેવ આપણા ગામડામા પ્રચલિત છે ઝાડો ખુલ્લો રહે એટલે એની ઉપર માખો બેસે છે. અને તે જ માખો આપણા ખોરાક ઉપર બેસે છે માટે ખુલ્લામા ઝાડે ફરવા જવાનું થાય તો એક ખાડો ખોદી તેમા મળ પડે એમ બેસવુ અને ઉપરથી ધૂળ નાખી દઇ તે પૂરી નાખવો. ઘણાખરા દરદો આ ખરાબ ટેવને લીધે આપણુને લાગુ પડતા હશે

(૬) જ્યા ત્યા મળમૂત્ર, એઠુ, ધૂળ, કચરોપૂજો નાખવાની ટેવ, જ્યા ને ત્યા થૂકવાની કુટેવ–આ બધી ખરાબ ટેવો છે અને તે હવાને બગાડનારી છે થૂકમા જો રોગના જતુઓ હશે તો તેનો ચેપ બીજાને લાગશે ખરાબ ધૂળમા ખુલ્લે પગે ચાલનારાઓને ચેપી રોગો લાગવાનો સભવ રહે છે

(૭) ઘરમા ઉદર મરતા હોય તો તે ઘર ખાલી કરીને બહાર ખુલ્લી હવામા માડવા બાધી રહેવુ મરેલા ઉદરને ગમે ત્યા નાખી આવનામા આવે છે એના જેવુ બીજુ અનિષ્ટ એકે ય

ન હોય. એ મરેલા ઉંદરને ચીપિયા વડે ઉપાડી દૂર લઈ જઈ ગ્યાસતેલ છાંટીને બાળી દેવો. ઘરમાં ઉંદરને રહેવા યોગ્ય ક્યાંય પણ દરો હોય તે પૂરી દેવા. ઘરમાં સવારસાંજ લીંબડાની ધૂમાડી કરવી. ઘરમાં તાપ આવે એટલા માટે છાપરાનાં થોડાં નળિયાં ઉઘાડી નાખવાં. બારી બારણાં તમામ ખુલ્લાં રાખવાં.

(૮) પ્લેગવાળા દરદીને અલગ ઓરડામાં યા મકાનમાં રાખવો. તેની સારવારમાં રહેનાર માણસે દરદીનાં થૂંક, ઊલટી, ઝાડા તથા ખોરાકપાણી અને વાસણથી સાવચેત રહેવું. હાથ સાબુથી ધોઈ નાખવા. સારવાર કરનારે બહુ જ હલકો, સુપથ્ય ખોરાક લેવો. અજીર્ણ ન થવા દેવું.

(૯) દરદીનાં કપડાં, વાસણ વગેરે જુદાં રાખવાં. પ્લેગ મટી ગયા પછી શક્તિ હોય તો દરદીનાં વસ્ત્રો બાળી નાખવાં, નહિ તો ઉકળતા પાણીમાં બોળીને તે રીતે ધોઇ તડકામાં સૂકવવાં. વાસણોને પણ સારી રીતે સાફ કરી લેવાં.

(૧૦) પ્લેગના દરદીને ખાવામાં દૂધ, ભાત, મગનું પાણી અને બીજો કોઇ હલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો. જરા પણ અજીર્ણ થવા દેવું નહિ.

(૧૧) દરદીને જરા પણ ગભરાવવો નહિ. હમેશાં ધૂપ કરવો. ઈશ્વરસ્તવન કરવું.

૩૧ હડકી ઉધરસ–કુકડિયા ખાંસી

[Whooping Cough]

હડકી ઉધરસ, ખરાબ ઢાંસો, કુકડિયા ખાંસી, ઉંટાટિયો, મોટી ઉધરસ—આ બધાં નામોથી આ દરદ ઓળખાય છે અંગ્રેજીમાં એને 'હુપીંગ કફ' કહે છે. આ ઘણુ જ ચેપી દરદ છે કુળિયામાં એક બચ્ચાને આ ખાસી થઈ હોય છે તો તે કુળિયાના ઘણાખરા બચ્ચાંને લાગુ પડે છે કેટલીક વખતે આખા ગામમા આનો હુમલો જોવામાં આવે છે. આ ફકત નાના બચ્ચાને થાય છે, મોટાને ભાગ્યે જ થાય છે. આ દર્દનુ ખરુ કારણ હજી સુધી જાણવામાં આવ્યુ નથી બિમાર બાળકના સ્પર્શથી, કફ તથા નાકના બલગમથી, તેની ઊલટી ઉપર માખો બેસે છે અને તે માખો દ્વારા આ ચેપ ફેલાય છે આ 'હડકી ઢાંસા'ની મુદત દોઢ મહિનો છે

લક્ષણો

એક વખત જેને આ ઉધરસ હશે તે ફરી કોઈ વાર ભૂલી જગે નહિ. આ દરદની શરૂઆતમા પ્રથમ આઠ દિવસ થોડો થોડો તાવ આવે છે તાવ સાથે થોડી ખાસી, સળેખમ હોય છે. તાવ ધીમો પડે છે તેમ ખાંસીનું જોર વધે છે. ખાંસી ખાતી વખતે બચ્ચું પ્રથમ નીચું જોઈને એકસરખું ખોખોં કરે છે તે વખતે તેનો ચહેરો

લાલચોળ થઇ જાય છે. બચ્ચું ખોંખો કરીને ઉગહું વળી જાય છે, આંખો ફાટી જાય છે, કપાળની નસો ફૂલી આવે છે. છેવટે જ્યારે ઊલટી થઇ જાય છે ત્યારે બચ્ચાંને શાંતિ મળે છે ઊલટી થયા પછીથી બચ્ચું રમવા લાગે છે. ઊલટીમાં કફના ગળફા, ખાધેલું અથવા પિત્ત વગેરે નીકળે છે. કોઇ કોઇ વખત ઉધરસના જોરથી બચ્ચાને ઝાડાપેશાબ પણ થઈ જાય છે. બચ્ચું આ દરમિયાન શરીરે નખાઇ જાય છે.

આ વખતે જો બાળકને શરદીનો ઝપાટો લાગી જાય છે તો તેમાંથી વરાધ—સસણી, ન્યૂમોનિયા વગેરે દરદો થાય છે.

ઉપાયો

આ રોગની ખાસ દવા કોઇ છે જ નહિ. મુદત પૂરી થયા સિવાય આ હડકી ખાંસી ભાગે જ મટે છે. રોગનું જોર જો બહુ ન હોય તો આને માટે દવા ખાવાની જરૂર જ નથી. દરદનું જોર જો બહુ હોય તો તેનો અટકાવ કરવા તથા બીજા ઉપદ્રવો ન થાય એટલા માટે દવા કરવાની જરૂર છે. કફઘ્ન દવાઓ તેમ જ શક્તિની દવાઓ આપવાથી કંઇક અંશે આ દરદમાં ફાયદો જણાય છે.

(૧) ફુલાવેલો ટંકણખાર વાલ ૦ાા, સાબરશિંગાની ભસ્મ વા. ૦ાા, તથા જવખાર વા. ૦ાા,—આનાં ૩ પડીકાં કરવાં. સવાર, બપોર, સાંજ આ દવા અરડુસીના પાનના રસમાં કે કાસુંદ્રાના પાનના રસમાં મધ નાખીને આપવી.

(૨) ભોરીંગડીનાં ફળફૂલ અને મૂળ સહિત છોડવા લાવવા. તેના નાના નાના ટુકડા કરી નાખવા. આ ટુકડાઓને એક માટલામાં ભરવા. ટુકડાના વજન બરાબર મીઠું લેવું. એક થર ટુકડાઓનો અને બીજો થર મીઠાનો એમ પાથરવું. પછી ઘડાનું કે માટલાનું મોં બંધ કરી દેવું અને છાણાં

અથવા અડાયાના ઢગનામા એ ઘડાને ગખી ઠાણુ મળગાવના આથી ઘડાની અદર દવા ક્રોલમા જેવી થઇ ગઇ હશે આ દવાને ખગ્લમા ગારી રીતે લસોટની અને સવાર, બપોર, માજ ૧-૧ વાલની માત્રામા મધ સાથે આપવી

(૩) તમાકુના ડાડલાઓને આવી રીતે બાળીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી પણ કેટલીક વખત દર્દનુ જોર ખૂબ જ નરમ પડી જાય છે આની માત્રા ૧-૧ રતી ગખવી

(૪) સિતોપલાદિ ચૂર્ણ સવાર, બપોર, સાજ પાનના રસ અને મધ સાથે આપવુ પાનનો રસ દીપન, પાચન, કફઘ્ન અને જતુઘ્ન છે સીતોપલાદિ ચૂર્ણ પાનના રસ અને મધ સાથે આપવુ

(૫) દાદરો એ નામની વનસ્પતિ ચોમાસામા ઘણી થાય છે ગુજરાત તરફ આને વેંઢીકાંટો, કાઠિયાવાડ તરફ આને દાદરો, મરાઠીમા ખોખલી કૂપી, હિંદીમા ખોખલા અને કુપ્પિ, બગાળી ભાષામા મુક્તવર્ષી કહે છે એકેલીફા ઇન્ડિકા (Acalypha Indica) લૅટિન નામ નૈસર્ગિક વર્ગ આમનકાદિ (વધુ માટે જુઓ નિઘટુ આદર્શ '—ઉત્તરાર્ધ પા ૩૮૨ થી ૩૮૭) આ છોડ ચોમાસામા ઘણા ઊગી નીકળે છે ને ૧ થી ૩ ફીટ ઊચા હોય છે એના પાનનો રસ દાદર ઉપર ચોપડવામા આવે છે, માટે એનુ નામ દાદરો પડ્યુ છે ખોખલી ઉધરસ ઉપર આ દવા ઉપયોગી હોવાથી એનુ મરાઠી નામ ખોખલી છે યોગના વર્ગની આ વનસ્પતિ છે આ છોડના પાનનો રસ ૧ નાની ચમચી પીવડાવી દેવાથી સારી ઊલટી થઇ જાય છે અગ્રેજી વૈદકમા આઇપેકેક્યુઆના જેમ કફનો સ્રાવ કરવા માટે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે તેવી જ આ દવા ઉપયોગી છે ઊલટી ન કરાવવી હોય તો પાનનો રસ થોડા પ્રમાણમા મધ નાખીને પીવરાવવો આ દવા લીલી ન મળે તો પાનનુ ચૂર્ણ ૦ાા થી ૧ વાલની માત્રામા મધ સાથે આપી શકાય. આ દવા સારી છે

(૬) બજારમાં ગાંધીને ત્યાં ધાપાણ-ફટકડી જેવા ગાંગડા- મળે છે. આ ધાપાણને ઝીણો ખાંડી નાખી તેને ૪-૫ દિવસ સુધી દિવેલમાં ભિંજાવી રાખવો. પછી ગળજીભીનો અથવા ભોંપાત્રીનો રસ અંદર નાખી સારી રીતે ઘૂંટી તેની નાની નાની ચેપલીઓ બનાવી, સંપુટમાં મૂકી તેને ગજપુટ અગ્નિ આપવો. આથી ધાપાણની સરસ ભસ્મ થાય છે. આ ભસ્મ વા. ૧॥ અને સીતોપલાદિ ચૂર્ણ વા. ૨ મિલાવી તેનાં ૩ પડીકાં બનાવવાં મધ સાથે ચટાડવા.

(૭) આકડાનાં મૂળની છાલનું ચૂર્ણ ૧-૧ રતીની માત્રામાં સવાર-સાંજ મધ સાથે આપવાથી પણ ફાયદો જણાય છે

(૮) ઉધરસ ઊપડી હોય ત્યારે ૧૪ ઔંસ (ઔંસ એટલે અધોળ) પાણીમાં ૧ ઔંસ કાર્બોલિક એસિડ નાખીને તે સુંઘાડવાથી ઠીક આરામ મળે છે.

સામાન્ય સૂચનાઓ

ઉધરસ બહુ જોરથી આવે ત્યારે કોલનવૉટર કે અફીણનું પ્રવાહી પીઠ ઉપર ઘસવું.

સવારસાંજ પોસદોડાનો શેક કરવો. શેકથી કફ જલદી છૂટો પડી જાય છે અને બાળકને ઠીક રાહત મળે છે.

યુકેલિપ્ટસ તેલ અને કપૂરનું પ્રવાહી (સ્પિરિટ કેમ્ફર) મેળવી હમેશ છાતી ઉપર અને વાંસે માલિસ કરવું

બાળકના ઓરડામાં હમેશ ત્રણ-ચાર વખત લોબાનનો ધૂપ કરવો.

બાળકને હમેશાં માથું ઊંચું રહે એવી રીતે સુવાડવું. રાત્રે જે ઓરડામાં બાળક સૂતું હોય તે ઓરડાની તમામ બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. છાતી અને માથા ઉપર પવન ન લાગે એ સંભાળવું.

બાળકને બીજાં બાળકો સાથે રમવા જવા ન દેવું
એની ઊલટી વગેરે દૂર નાખીને તેની ઉપર ધૂળ નાખી દેવી
બાળકને સ્વચ્છ ગરમ વસ્ત્રો પહેરાવવા

ઉધરસ મટી ગયા પછીથી બાળકને શક્તિ માટે **સંશમની** અથવા **ગળોસત્ત્વ તથા લોહ કે મંડૂરની** બનાવટોવાળી દવાઓ થોડો વખત આપવી

જો આ ખાસી સાથે વરાધ અથવા ન્યૂમોનિયાની અસર જણાય તો સારા વૈદ્ય ડોકટરને બોલાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે વર્તવું

૩૨ કોલેરા

ગામડાના લોકો "માતાનુ કાગળિયુ" એ નામથી આ રોગને ઓળખે છે આ જમાનામાં હવે આ રોગ ઘણો જ જાણીતો થઇ ગયો છે ઘણા પ્રાચીન કાળથી આ રોગનો આપણને અનુભવ છે

કારણો

કોલેરા એ જૂના અજીર્ણમાથી ઉત્પન્ન થયેલા કૃમિનો એક રોગ છે આયુર્વેદ તો આ દરદને અજીર્ણના દારુણ પ્રકાર તરીકે જ ગણાવે છે કોઇપણ પ્રકારની ગદકી, સડેલો ખોરાક, કહોવાઇ ગએલાં અનાજ, શાકભાજી, ફળો, વાસી મિઠાઇ, અસ્વચ્છ પાણી વગેરે આ દરદના કારણો મનાય છે કોલેરાવાળા દરદીના ઝાડા તથા ઊલટીઓ ઉપર બેઠેલી માખો દ્વારા આ રોગ ખૂબ જ ફેલાય છે ગટરની અંદરથી બાફ નીકળે છે તેથી પણ આ દરદ થાય છે ડોકટરો એક જાતના જતુને કોલેરાનું કારણ માને છે

ચિહ્નો

ઝાડા અને ઊલટી એ આ દરદનાં મુખ્ય ચિહ્નો છે. ઝાડો પહેલાં પાતળો મળસહિત થાય છે, પણ પાછળથી સફેદ રંગનો–ચોખાના ધોવણ જેવો થાય છે. ઊલટી પાણી જેવી કે જે કંઇ ખાધું હોય તેની થાય છે. હાથપગમાં ગોટલા ચાલે છે, સ્નાયુ ખેંચાય છે અને લાકડા જેવા સખત બની જાય છે. પાણીની ખૂબ તરસ લાગે છે, અંગ બરફ જેવું શીતલ તથા શ્વાસની હવા પણ ઠંડી લાગે છે. પેશાબ કમી થાય છે અથવા કેટલીક વખત તદ્દન બંધ હોય છે. હોઠ, નખ અને ચામડી કાળાં પડી જાય છે. શરીર આટલું ઠંડું પડી જાય છે, છતાંયે દરદીને સખત દાહ–બળતરા અને અકળામણ થાય છે અને અંગ ઉપર ડગલું રાખતો નથી. નાડી એટલી તો મંદ પડી જાય છે કે જણાતી પણ નથી. ચહેરો એટલો બધો લેવાઇ જાય છે કે જોતાંવેંત જ બીક લાગે દરદી એટલો અશક્ત થઇ ગએલ હોય છે કે તે મુશ્કેલીથી ઝીણે અવાજે બોલી શકે છે. મરવાના વખતે શ્વાસ કે હેડકી ઊપડે છે, અને બે–ચાર કલાકમાં દરદી મરી જાય છે. જેમ જેમ દિવસો જાય છે, તેમ તેમ દરદીના જીવવાની આશા બંધાય છે. દરદી સારો થવાનો હશે તો ઝાડા-ઊલટી કમી થવા અથવા બંધ થવા લાગે છે, શરીરમાં ગરમી આવે છે અને નાડીના ધબકારા સ્પષ્ટ જણાય છે, પેશાબ છૂટે છે અને તાવ પણ ઓછો થાય છે.

ઉપાયો

કોલેરા થાય કે તુરત જ દરદીને ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખીને તે પાણી દર પાંચ દશ કે પંદર મિનિટે પીવા આપવું. આથી ઊલટી સહેલાઇથી થઈ શરીરમાંનું ઝેર નીકળી જાય છે, ઝાડોપેશાબ બંધ પડતાં નથી, પવનની છૂટ રહે છે. લોહી સહેજ ગરમ રહે છે, નાડી એકદમ ક્ષીણ થતી નથી. અંદરના ઝેરથી દરદીને જે ગભરામણ થતી હોય છે તે બંધ પડે છે

તંગ્મ વણી લાગે તો લવિંગ નાખીને ઉકાળેલુ પાણી પીવા આપવુ અથવા ધાણા, નારંગિ અને નાગાનુ ઉકાળેલુ પાણી પીવા આપવુ

પહેલો ઉપાય—૧ બીનાસુ લેવુ ને ૦ાા તોલો આમલી (નવી તાજી હોય તો સારી) લેવી બન્નેને સાથે વાટી તેમા કાંદાનો રસ તોલા ૫ નાખી ખૂબ સારુ ઘૂટવુ પછી એને લુગડાના ટુકડા વડે ગાળી લઇને તે બધુ પાણી દરદીને પાઇ દેવુ આ દવા પેટમા ગયા પછીથી ૫–૬ મિનિટમા જ ફાયદો જણાય છે ઝાડો ઊલટી બંધ થાય છે આમલી સાથે હોવાથી બીનાસુ ઊડતુ નથી જઠરાગ્નને પ્રદીપ્ત કરવામા, શરીરને ગરમી આપવામા અને જતુઓને મારવામા બીલાસુ અજબ કામ કરે છે **કૉલેરામાં કાંદાનો રસ પણ બહુ જ ઉપયોગી છે આ દવા જેવી સસ્તી અને સારી કૉલેરાની બીજી એકેય દવા નથી** એમ કહેવામા અતિશયોક્તિ નથી થતી

બીજો ઉપાય—સફેદ સોમલ ૧૦ તોલા લવા એક્ષો ન ૧ નામના ઊંચા વિલાયતી દારૂમા તેને સારી રીતે ઘૂટવો એક આખી બાટલી પી જાય ત્યા સુધી ખરલ કરવી પછી ગોળો વાળી લેવો પછી તે સોમલના ગોળાને ચાર પાચ દિવસ સુધી છાયામા સુકાવા દેવો પછી ગોળાને માટીના સરાવલામા મૂકીને—સંપુટમા મૂકીને—બહુ સારી કપડમાટી કરવી જેથી કોરના સાંધામાથી બિલકુલ ધુમાડો નીકળે નહિ એ સપુટને ચૂના ઉપર મૂકવુ નીચે પ્રથમ ધીમો તાપ આપવો અને પછીથી વધારવો ખરોગ ખીચડી પકાવવા માટે જેટલો તાપ જોઇએ તેટલો તાપ રાખવો પછી તાપ ધીમો કરવો આ પ્રમાણે ૭ કલાક અગ્નિ આપવી અગ્નિ આપતી વખતે સપુટના ચૂલા ઉપરના ભાગ ઉપર ઠડા પાણીમા પલાળેલુ કપડુ ગખવુ અને તેની ઉપર વારવાર પાણી છાટયા કરવુ પાણી નાખતી વખત સભાળવુ કે સપુટની ફાટમાથી ધુમાડો નીકળતો ન હોય સોમલની ધૂણી આખોને લાગવાથી આખોને નુકમાન થાય છે એ

પછી સપુટ જ્યારે માન ઠંડુ પડી જાય ત્યારે આસ્તેથી ઉખેડવુ, કારણ કે સોમનના ફૂલ ઊડીને સપુટના ઉપના ભાગમા હીગકણીઓ જેવા ચળકતા ચોટેના હોય છે તે સપુટ હાલવાથી ખરી જાય છે ઉપના સપુટમા વળગેના સોમનના ફૂલ ચપ્પુ વડે કે વાળાકુચી વડે ઊઝરડી લેવા અને તેને ખરલ કરી એક શીશીમા રાખી મૂકવા કોલેરાના દરદીને એમાથી ૧ ચોખાભાર દવા, અર્ધા તોલો આદુના રસમા આપવી આદુનો રસ ન મળે તો ફુદીનાનો રસ અથવા કાંદાનો રસ અથવા તુલસીના રસમા કે નાગરવેલના પાનના રસમા આપવી આ પ્રમાણે દવા દર કલાકે કલાકે આપવી દરદનુ જોર બહુ હોય તો દર અર્ધા કલાકે આપવી ૩–૪ પડીકીઓથી જ દરદ મટી જશે રોગની શરૂઆતમા એક જ પડીકી આપવી પડે છે રોગ વધી ગયો હોય તો ૩–૪ પડીકીઓ આપવી પડે છે આ દવા ઘણા કેસોમા સ્વર્ગસ્થ અમૃતલાલ પઢિયારે અજમાવી જોયેલી છે

ત્રીજો ઉપાય—ઊંચી હિંગ તોલા ૩, મગા મરી તોલા ૨, અફીણ તોલો ૧ જાવત્રી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ન, અજમાના ફૂલ તોલો ાા પ્રથમ હિંગ મરી જાયફળ અને જાવત્રી એ ટલી વસ્તુઓને બારીક વાટી લિંબુના રસમા ઘૂંટવી પછીથી અફીણ અને અજમાના ફૂલ નાખવા પછી મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી બબ્બે કલાકને આતરે બબ્બે ગોળીઓ લેવી આ ગોળીઓથી કોલેરાના ઘણા દરદીઓ સારા થયા છે

ચોથો ઉપાય–હિંગ્વષ્ટર ચૂર્ણ—શેકેલી હિંગ તો ૧ સંચળ તો ૨ ચિત્રકમૂળ તો ૪, કડ (ઉપલેટ) તો ૮, સાજીખાર તો ૧૬ વાવડિંગ તો ૩૨–આ પ્રમાણે દવાઓ મેળવી સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરવુ કોલેરાના દરદીને દર પા પા કલાકે ગરમ પાણી સાથે આપવું આથી ચઢેલું પેટ, છાતીની ગભરામણ ગોળા અને ઊલટી બધ પડે છે

પેશાબ બધ હોય તો સિંધાલૂણનુ ચૂર્ણ વાલ ૨ જેટલુ થોડી થોડી વારે ધીમા ચાટવા આપવુ એથી પેશાબ છૂટે છે

સૂચનાઓ

ગામમા કૉલેરા ફાટી નીકળ્યો છે એવી ખબર થતા વત જ ગામની સેનિટરી એસોસિયેશન અગર ગ્રામ્ય પચાયત અથવા મ્યુનિસિપાલિટીને તુરત જ ખબર આપવી, જેથી એ લોક પાણી પીવાના કૂવાઓમા દવા નાખી જાય. આ દવાનુ નામ "પરમેગનેટ ઑફ્ પોટાશિયમ" છે આ દવાથી પાણીમાના જતુ મરી જાય છે દવા નાખ્યા બાદ ૧૨ કલાક પછીથી એ કૂવાનુ પાણી પીવામા લેવામા વાધો નથી આપણા લોકો કૂવામા દવા નાખી છે એવુ સ ભળતાવેત જ બીજા કૂવાએ નુ પાણી લઈ આવે છે અને ૩–૪ દિવસ સુધી તે વાસી પાણી પીએ છે લોકોની આ ભયકર ભૂલ છે દવા નાખેલા કૂવાનુ પાણી પીવામા જરાકે ય નુકસાન થતુ નથી

કૉલેરા ચાલતો હોય ત્યારે પીવાનુ પણી ગરમ કરીને ત્રાબાના અગર વાસણોમા ભરીને તે જ પીવામા વાપરવુ

દૂધ પણ ગરમ કર્યા વિના (એક ઊભરો આવે ત્યા સુધી) કદાપિ પીવુ નહિ. ઘણી વાર દૂધમા કૉલેરાના જતુ હોય છે

કોલ્ડડ્રિંક, આઈસક્રીમ, હોટેલના ખાણા વગેરેનો ત્યાગ કરવો

• કાચા, વાસી, મડેલા અને ઘણી વારથી કાપી મૂકેલા શાક વાપરવા નહિ જે શાક ઉપર માખો બેઠી હોય એવા શાકપાન ન જ ખાવા

ગવેલુ અનાજ ઉઘાડુ રાખવુ નહિ રોટલી વણતી વખતે કણક ઉપર મખો આવીને બેસે છે એ ઠીક નથી ખાવાની દરેક વસ્તુ ઢાકીને જ રાખવી ટાઢી રસોઇ હરગીજ ન ખાવી

આપણા લોકો કૉલેરા ચાલતો હોય છે ત્યારે ઉજાણીએ નીકળે છે અને ત્યા મિષ્ટાન્ન ઉડાવે છે, પણ આ વખતે મિષ્ટાન્ન ખાવા ન જોઈએ

• દરેક માણસે પોતાના ઘરમા અને ફળિયામા ગંધક, લોબાન, ગુગળ સુખડ અને લીમડાના પાનનો ધૂપ કરવો

કોલેરાની ઋતુમાં કોઈએ ભારે રેચ ન લેવો કે ભારે ઊલટી કરવાની દવા ન ખાવી.

કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે પ્રત્યેક મનુષ્યે ઉપર જણાવેલું **દ્વિરુત્તર ચૂર્ણ** વાલ ૪ થી ૫ તોલાભાર અથવા **શિવાક્ષાર પાચન** હમેશાં સવારમાં લેવું. ડૉક્ટરો ડાઈલ્યુટ સલ્ફ્યુરીક એસિડ (આ દવા વિલાયતની દવાઓ વેચનારાને ત્યાં મળે છે.) નાં ૪ ટીપાં ૧ ઔંસ પાણીમાં નાખીને સવારમાં પીવાની સલાહ આપે છે.

કોલેરાના દરદીને ઘરના બીજાં માણસોથી અલગ રાખવો. તેના ઝાડાઊલટી ઊંડો ખાડો કરીને દાટી દેવાં અથવા બાળી દેવાં ઘરમાં ફિનાઈલ કે આયસોલ છાંટવું. દરદીનાં લૂગડાં ગરમ પાણીમાં બોળીને પછીથી સાબુથી ધોઇ નાખવાં. દરદીનાં વસ્ત્રો, વાસણ વગેરે અલગ રાખવાં. સારવાર કરનારે ખૂબ જ સ્વચ્છતા જાળવવી. દરદીના ઓરડામાં સવારસાંજ ધૂપ કરવો.

કોલેરાના દરદીનું અંગ ઠંડું પડી જાય તો ગરમ કપડાંથી ઢાંકી રાખવું. ગરમ પાણી ભરેલી બાટલીઓથી, મીઠાની પોટલીથી અથવા રેતીની થેલીથી અગર ઇંટથી શેક કરવો. હાથપગમાં ગોટલા ચાલ્યા હોય તો તેને હળવેથી દાબવા અથવા રાઈનો લેપ લગાવવો અથવા ગરમ પાણીથી ઝારવું. કસ્તૂરીનો ઉપયોગ કરવો.

હિંગ, મરચાં, કાંદા, લસણ, અજમો, જીરું, લવિંગ–આ વસ્તુઓ છૂટથી વાપરવી.

૩૩ સળેખમ

કારણો

સળેખમ બહુ જ સામાન્ય રોગ છે. નીચેનાં કારણોથી સળેખમ થાય છેઃ

(૧) હવામાં ઘણો ફેરફાર થવાથી સળેખમ થઇ આવે છે.
(૨) અજીર્ણને લીધે
(૩) ઝાડાની કબજિયાતથી.
(૪) પેશાબના દરદથી અથવા પેશાબની અટકાયતથી.
(૫) દિવસે ખાઇને સૂવાથી અને રાત્રે મોડી રાત સુધી જાગવાથી.
(૬) ભેજવાળી જગ્યામાં રહેવાથી અથવા બેસવાથી.
(૭) બહુ ગરમ યા બહુ ઠંડા પદાર્થો ખાવાથી.
(૮) તમાકુ, મરચા, ધૂળ વગેરે ક્ષોભક પદાર્થ ઊડી તેનાં રજકણ ગળામાં જવાથી.
(૯) દેશપરદેશનાં પાણી પીવાથી.

ચિહ્નો

સળેખમ થતી વખતે શરીર ભારે લાગે છે, હાથપગમાં કળતર થાય છે, માથું ભારે રહે છે, ઉપરાઉપરી છીંકો આવે છે, પછી નાકમાંથી પાણી નીકળવા માંડે છે, આંખોમાંથી પણ પાણી નીકળે

છે, સાદ બેસી જાય છે, થેાડોઘણેા તાવ પણ આવે છે, નાક વારંવાર છીંકવાથી એવું તેા આળું થઇ જાય છે કે હાથ અડાડતાં દુઃખ થાય છે, નાકમાં બળતરા બળે છે, રાત્રે નસકેારાં સીડાઈ જાય છે એટલે શ્વાસ લેવામાં પણ અડચણ પડે છે, ભૂખ મરી જાય છે, કંઈ જ ચેન પડતું નથી. વખતે સળેખમ સાથે ખાંસી પણ થઇ આવે છે.

સાધારણ રીતે ૩–૪ દિવસમાં સળેખમ આપેાઆપ મટી જાય છે, પણ કેટલીક વખત. તે ઘણા દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે. જેમ સળેખમ જૂનું થાય છે તેમ નાકમાંથી ઘાટું પીળું લીંટ બહાર પડે છે. સળેખમમાંથી વખતે કેાઈ ભારે દરદ પણ થઇ આવે છે.

ઉપાયેા

સળેખમના ઉપાયેાની જરૂર છે જ નહિ. સળેખમ આપેાઆપ ત્રણ–ચાર દિવસમાં મટી જાય છે. દવા ખાવાની જરા પણ જરૂર નથી.

(૧) સળેખમ થાય કે તુરત એકાદ બે દિવસના ઉપવાસ કરી નાખવા. અધેાળ દહીં, ૧ રૂપિયાભાર ગેાળ, અને પાવલી-ભાર મરીનું ચૂર્ણ, આ બધું ભેગું કરીને પી જવાથી સળેખમ મટે છે. દહીં ઠંડું નથી પણ ગરમ છે અને સળેખમના દરદીને દહીં ખાવા આપવામાં જરા પણ વાંધેા નથી. હલકેા ખેારાક લેવેા.

(૨) આડેા કબજ રહેતેા હેાય તેા દિવેલ, મીંઢીઆવળ કે હરડેનેા એકાદ રેચ લઇ લેવેા.

(૩) યુકેલીપ્ટસ ઑઇલ કે સ્પિરિટ ઇથર વા કેમ્ફરનાં થેાડાં ટીપાં હાથરૂમાલ ઉપર છાંટી તે વારંવાર સૂંઘવું.

(૪) શરૂઆતમાં એકાદ બે દિવસ સુધી ૧૦ ગ્રેન ક્વિનાઇન લઇ લેવું સૂંઠ, મરી અને પીંપરનું સમાનભાગે ચૂર્ણ (ત્રિકટુ) પાવલી પાવલીભાર સવારસાંજ તજ મરીના ઉકાળા સાથે પીવું.

(૫) શરદી બહુ હઠીલી હોય તો વૈદ્ય-ડૉકટરની સલાહ લેવી. જે કારણ જણાય તેને દૂર કરવાં.

(૬) હળદરનો ધુમાડો લેવાથી સળેખમ મટે છે. છીંકણી સૂંઘવાથી સળેખમ ઠીક લાગે છે. ખાંસી હોય તો રાત્રે સૂતી વખતે પાણી, ઘી, મીઠું, હળદર, એલચી પીવું. નાકમાં દિવેલ ગરમ કરીને ચોપડી આપવું અથવા અંદર વેસેલીન લગાવી આપવું. સુદર્શન ચૂર્ણનો ફાંટ હમેશ પીવો.

(૭) જેને વારંવાર સળેખમ થતું હોય તેણે સૂકી ડુંગરાઉ હવામાં રહેવું. ઠંડા પાણીથી નાહવું, સમુદ્રસ્નાન બહુ સારું. યોગ્ય કસરત કરવી અને ઝાડો પેશાબ બરાબર સાફ આવે છે કે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. વારંવાર સળેખમ થાય તે ઠીક નહિ.

સળેખમમાં સ્ત્રીસંગ, મિષ્ટાન્ન, ઠંડી હવા, ઠંડું ખાવાનું, ઠંડું પાણી, કઠોળ, ઉજાગરા, ધૂળ, અતિશય તાપ, અતિશય પાણી પીવું–આ બધાંનો ત્યાગ કરવો. શરૂઆતમાં એક બે ઉપવાસ કરી નાખવા. દહીં, ગોળ, મરીનો પ્રયોગ કરવો. કેટલાક લોકોને ફરીફરીને સળેખમ થઈ આવે છે તેનાં કારણો અનેક છે. નાકમાં રસ, સોજો, ચાંદીઓ, ગરમીના રોગો આ પૈકી કોઇ કારણ હોવું જોઇએ. તે બાબત ખાતરી કરી દવા શરૂ કરવી.

૩૪ માથું દુખવું

માથું દુખવું એ રોગ નથી પણ અનેક રોગોનું એ ચિહ્ન છે. માથું ઘણાં કારણોથી દુખે છે. નીચેનાં કારણોથી આ બાબત સ્પષ્ટ થશેઃ—

(૧) તાવમાં માથું દુખે છે, મેલેરિયા તાવવાળાને ખાસ કરીને.

(૨) કબજિયાત તેમ જ જાથુના અજીર્ણવાળાને માથાનું દરદ હોય છે.

(૩) ખૂબ વાંચવાથી માથું દુખી આવે છે.

(૪) બહુ કામ કરવાથી પણ કેટલીક વખત માથું દુખે છે.

(૫) ઉજાગરાથી માથું દુખે છે; ઊંઘવાથી તે મટે છે.

(૬) ભૂખથી પણ માથું દુખે છે; જમવાથી તે મટે છે.

(૭) હિસ્ટીરિયાવાળી બાઇને તાણ આવતાં પહેલાં અને પછીથી માથું દુખે છે.

(૮) જે સ્ત્રીઓને નહાવણ–અટકાવ સાફ નથી આવતો તેવી સ્ત્રીઓને અટકાવ આવવાની વખતે બેત્રણ દિવસ અગાઉ માથું દુખે છે.

(૯) શોર્ટસાઇટથી, આંખના રોગથી તેમ જ ચશ્માની ખામીથી ઘણાને માથું દુખે છે.

(૧૦) ખરાબ–દુર્ગંધી હવામાં ઝાઝી વાર રહેવાથી માથું દુખે છે.

(૧૧) કાન પાકતો હોય ત્યારે અથવા કાનમાં સોજો હોય તો અથવા કાનમાં ચમકા મારતા હોય ત્યારે માથાનો દુખાવો રહે છે.

(૧૨) સળેખમ થયું હોય છે ત્યારે માથું સખત દુખે છે.

(૧૩) ઉપદંશવાળા દરદીઓને ખાસ કરીને માથાનું દરદ હોય છે.

(૧૪) સંધિવા, નજલો વગેરે વાતજન્ય દરદોમાં માથાનો દુખાવો હોય છે.

(૧૫) ચા, કોફી, તંબાકુના અતિસેવનથી પણ માથું દુખે છે.

(૧૬) બહુ ફિકર કરવાથી, ઊંઘ ન આવવાથી, તાપમાં બહુ રખડવાથી તેમ જ બહુ વિચાર કર્યા કરવાથી માથું દુખે છે.

(૧૭) મૂત્રપિંડનાં દરદોમાં પેશાબનું ઝેર લોહીમાં દાખલ થઈ જવાથી માથું દુખી આવે છે.

(૧૮) માથા ઉપર વાગવાથી માથું દુખે છે. મગજના પડમાં વરમ હોવાથી (મેનિંજાઇટીસ) માથાનો સખત દુખાવો ઊપડે છે.

(૧૯) શરીરની નબળાઈ (જનરલ ડેબિલિટી) થી માથું દુખે છે. નબળા બાંધાવાળી સ્ત્રીઓને હમેશાં માથા દુખવાની ફરિયાદ ચાલુ જ હોય છે.

(૨૦) જે સ્ત્રીઓને નબળાઇ–ધાત (પ્રદર) વહેતી હોય છે તેવી સ્ત્રીઓ માથું દુખવાની ફરિયાદ કરે છે.

(૨૧) બચ્ચું ધાવતુ હોય, ઘરનું કામકાજ કરવાનું હોય, સાસુની ધાક હોય—આ સ્થિતિમાં ઘણી સ્ત્રીઓને માથાનો દુખાવો સ્વાભાવિક હોય છે.

(૨૨) લોહીવા(અત્યાર્તવ)વાળી સ્ત્રીઓને તેમ જ પાંડુરોગવાળી બાઇઓને માથું દુખવાની ફરિયાદ સાધારણ હોય છે.

(૨૩) બહુ લાગણીવાળી સ્ત્રીઓને માથું દુખવાની ફરિયાદ સામાન્ય હોય છે.

(૨૪) આધાશીશીને લીધે અડધું માથું ફાટે છે એ વાત તેા બહુ જાણીતી છે.

(૨૫) હૃદયનાં અને ફેફસાનાં દરદેાથી, ખણી ખાંસીથી, માથા ઉપર લેાહી ચડી જવાથી માથાનું દરદ થાય છે.

(૨૬) પુરુષેા કરતાં સ્ત્રીઓને માથું દુખવાની ફરિયાદ વિશેષ જણાય છે.

(૨૭) નાકમાં કે ગળામાં કંઇ દરદ હેાય છે તેા પણ માથું દુખે છે.

ટૂંકમાં કહીએ તેા ઘણુંખરાં દુઃખદાયક દરદેામાં માથાનેા દુખાવેા હેાય છે જ.

ઉપાયેા

જે કારણ જણાય તેની દવા કરાવવાથી માથું દુખતું મટે છે. કબજિયાત કે અજીર્ણવાળાએ પેટ સાફ રાખવાથી માથાનેા દુખાવેા નરમ પડે છે. આધાશીશીનું માથું દુખતું હેાય તેા સૂંઠને પાણીમાં ઘસવી. આવેા ઘસારેા ૨ આનીભાર, ઘી, અને થેાડેા સારેા ગેાળ, આ બધાંને દેવતા ઉપર ગરમ કરી નાકમાં ટીપાં પાડવાં. દરદીને ખાંડા ઉપર કે ખાટલા ઉપર ચતેા સુવાડવેા, માથું લબડતું રાખવું કે જેથી નાક સીધું રહે. પછી બન્ને નસકેારામાં ૨૦–૨૦ ટીપાં દવાનાં નાખી દેવાં. દવા જો તાળવામાં જશે તેા તુરત જ ફાયદેા જણાશે, જો મેાંમાં જશે તેા ફાયદેા નહિ થાય. બે ત્રણ દિવસ આમ કરવાથી આધાશીશી જરૂર મટે છે.

સવારમાં ક્વિનાઈન ગ્રેન ૫ દૂધ સાથે ફાકી જવાથી આધાશીશી નરમ પડે છે. સવારમાં ગરમ ગરમ મિષ્ટ પદાર્થ ખાવાથી પણ ઠીક થાય છે.

આજકાલ ઘણાખરા લોકો માથાના દુખાવા માટે કેફીન સાઇટ્રેટ, એસ્પીરીન, કેફેસ્પીરીન વગેરે દવાઓ ઘરમાં રાખી મૂકે છે અને માથું દુખે છે કે તુરત જ લઈ લે છે. પણ આ ટેવ ખરાબ છે. કોઈપણ દરદને દવાથી દબાવવામાં ડહાપણ નથી, એ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોએ સમજવું જોઇએ. એસ્પીરીન, કેફીન વગેરે એક જાતનાં ઝેર છે અને હાથે કરીને શરીરમાં ઝેર ઘાલવું કોઇ પણ રીતે યોગ્ય નથી જ. ડૉક્ટરો પણ પોતાની ખોટી પ્રતિષ્ઠા વધારવા ખાતર આવી માફક દવાઓ આપી રહ્યા છે. કારણો શોધી કાઢી તેને દૂર કરવાથી માથું દુખતું જરૂર મટી જશે. દરદ એ ઇશ્વર તરફનો આશીર્વાદ સમજો. દરદ ન થતું હોય અને ઇશ્વર મનુષ્યોને આગામી સંકટની ચેતવણી ન આપતો હોય તો ઘણાં અનિષ્ટ પરિણામો આવે. દયાળુ કુદરતને સમજો અને જેમ બને તેમ આવી ઝેરી દવાઓથી બચવા ઇશ્વર પાસે પ્રાર્થના કરો.

શીર્ષાસન—(માથું નીચે ને પગ ઊંચે એ સ્થિતિ) કરવાથી ઘણી વખત માથાનો દુખાવો મટી જાય છે. સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી, ફિકરચિંતા, મહેનત, ઉજાગરો વગેરેથી દૂર રહેવાથી અને પેટ સાફ રાખવાથી સાધારણ દરદ તો મટી જ જાય છે ફરીથી કહેવું જોઇએ કે માથાના દુખાવા માટે કારણ શોધી દવા કરાવવી. પોતાનું ડહાપણ ન કરવું

૩૫ ઉધરસ—ખાંસી

આયુર્વેદ પ્રમાણે ખાંસીના પાંચ પ્રકાર છેઃ (૧) વાયુથી, (૨) પિત્તથી, (૩) કફથી, (૪) છાતીના જખમથી (ઉરઃ ક્ષત) અને (૫) ક્ષયથી. છેલ્લા બે પ્રકાર આપણે સ્વતંત્ર રીતે વર્ણવીશું. ખાંસી એ વધેલા કફને શરીરની બહાર કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે.

કારણો

ચરક કહે છે કે ખાંસીનું પૂર્વરૂપ 'शुकपूर्णगलास्यता' અર્થાત્ અનાજનું ધુંસું જાણે કે ગળામાં ભરાઇ રહ્યું હોય અને જેની ખણુખોદ આપણને થાય છે તેવી રીતનું કંઈ ગળામાં થાય છે. 'શ્વાસનળીમાં કંઇ વચ્ચે આવી જવાથી તે કાઢી નાખવાને જે સ્વાભાવિક પ્રયત્નો થાય છે તેને ઉધરસ કહે છે.' નાકમાં કે મોંમાં ધુમાડી અને ધૂળ જવાથી, અતિ કસરતથી, ઝાડો પેશાબ વગેરેના રોકાણથી, અતિ ગળપણ ખાવાથી અને શરદીથી ખાંસી થાય છે. ગળામાંથી કાંસાના વાસણના અવાજ જેવો અવાજ આવે તે ખાસીનુ મુખ્ય લક્ષણ છે.

ખાસીના મુખ્ય બે પ્રકાર ગણી શકાયઃ (૧) લૂખી ઉધરસ અને (૨) પાકી ઉધરસ જેમાં છૂટથી ગળફા પડે છે તે.

લૂખી ઉધરસ—આમાં ક્રમે કરીને કફનો ગળફો છૂટતો નથી. માણસ ઘણી વાર ખોંખોંખોં કર્યા કરે છે. આ લૂખી ઉધરસમાં ગળામાં સોજો આવી ગયો હોય છે. કોઈ વખત ગળાના કાકડા પણ સૂજી ગયા હોય છે, ગળામાં લાયલાય બળે છે. આવી ખાંસી રાત્રે બહુ જ પજવે છે, ઊંઘવા દેતી નથી.

લૂખી ઉધરસના ઉપાયો

મોંમાં જેઠીમધનો શીરો, ચણકબાબ, જવખાર, વજનો નાનો કકડો, મીઠું ઇત્યાદિ રાખી મૂકવાથી અને રસ ગળવાથી ગળું છોલાતું બંધ થાય છે એટલે ખાંસીને રાહત મળે છે. છાતી ઉપર ખસખસના પ્રોસ્તની વરાળનો શેક કરવાથી પણ ઠીક રાહત મળે છે. નીચેનો ઉકાળો ખાલી ખાંસી માટે ઉપયોગી છે. જેઠીમધ, વાળો, મહૂડાં, ગરમાળાનો ગોળ, કાળી દ્રાક્ષ, અરડુસીનાં પાન, ખજૂર, ગુલાબનાં ફૂલ, આંબળાં, સુખડ, ઉનાબ, ભોરિંગણીનાં મૂળ, કાકડાશિંગી, હંસરાજ, વડગુંદાં, વરિયાળી અને જુશીકા (યુનાની દવા છે)—આ તમામ દવાઓ સરખે વજને લઇ તેનો ઉકાળો કરવો. ૨ તોલા દવા, ૩૨ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી અને ૮ તોલાં પાણી બાકી રાખવું. આ પાણી દિવસમાં ચાર વખત થઈને અંદર દરેક વખતે ૦ાા—૦ાા તોલો મધ નાખીને પીવાથી એક બે દિવસમાં સારો ગુણ જણાય છે.

ઉધરસના સામાન્ય ઉપાયો

(૧) કાસુંદ્રો (સુદરસેન) ચોમાસામાં ખૂબ થાય છે. કાસુંદ્રાના પાનનો રસ અથવા પાનનું ચૂર્ણ મધ સાથે પીવાથી કે ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

(૨) કાકડાસિંગીનું ચૂર્ણ બે આનીભાર અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ એક આનીભાર—મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

(૩) ફુલાવેલ ટંકણખાર અને જવખાર બંને ૧—૧ વાલ સવારસાંજ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. બજારનો જવખાર

સારો નથી આવતો. જવના છોડને બાળીને તેની રાખમાંથી જે ક્ષાર કાઢેલો હોય તે ખાંસીમાં સારું કામ કરે છે.

(૪) કાથો, ટંકણખાર, જવખાર, ચણકબાબ—સરખે વજને લેવાં. બબ્બે આનીભાર સવારસાંજ મધમાં ચાટવું.

(૫) બેહેડાંનું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

(૬) અરડુસીનાં ફૂલને સૂકવીને તેનું ચૂર્ણ બનાવી અરડુસી-પાનના રસમાં અને મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે

(૭) ભોંયરિંગણી ફળફૂલ મૂળ પાન સહિત લાવવી. તેના નાના ટુકડા કરવા. ટુકડાના વજન બરાબર મીઠું લેવું. એ બધું એક હાંડલામાં ભરવું અને હાંડલાનું મોં બરાબર બંધ કરી લઈ તેને છાણાં વચ્ચે મૂકી સળગાવવું. ઠંડું પડ્યે એ બધું બહાર કાઢી ખાંયણીમાં કે ખરલમાં ઝીણું વાટીને શીશા ભરી રાખવા. આ દવા કંટકારી લવણ નામથી ઓળખાય છે. આ દવામાંથી સવાર બપોર સાંજ બબ્બે આનીભારના વજનમાં લઈ મધ સાથે ચાટવાથી ખાંસી મટી જાય છે. એ બહુ જ સારો અને સસ્તો પ્રયોગ છે. ગામડાંમાં કોઈ આ દવા તૈયાર રાખી ગરીબોને આપશે તો પુણ્ય લાગશે.

(૮) શરપુંખાના મૂળનો ધુમાડો લેવાથી ખાંસી મટે છે. ભાંગરાનો રસ તો. ાા તેટલા જ મધ સાથે હમેશ પીવાથી ખાંસી જલદી મટે છે. ભાંગરો પૌષ્ટિક છે.

(૯) આદુનો રસ તો. ાા અને મધ તો. ાા પીવાથી ખાંસી મટે છે એરંડાનાં પાનનો ક્ષાર વાલ ાા સવારસાંજ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

(૧૦) અઘેડાનો ક્ષાર (અપામાર્ગ ક્ષાર) સવારસાંજ ાા—ાા વાલ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી તુરત જ પાકી જાય છે અને મટી જાય છે.

(૧૧) લવિંગ તેા ૧, મરી તેા ૧, બેહેડાની છાલ તેા ૧, કાથેા તેા ૩—આ બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવુ બાવળના પૈડાનેા ઉકાળેા કરી આ ઉકાળાથી આ દવાને સાત ભાવના આપવી પછી ગેાળી વાળી લેવી (વટાણા જેવડી) આ ગેાળીએા મેામા રાખી, રસ ઉતારવાથી ખાસીમા મારેા ફાયદેા જણાય છે વૈદ્યો આ દવાને **લવંગાદિ વટી** નામથી એાળખે છે.

(૧૨) તજ તેા ૧, એલચી તેા ૨, પીપર તેા ૪, વાસકપૂર તેા ૮ અને સાકર તેા ૧૬—આ દવાએાનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લેવુ આ દવાનુ નામ **સિતેાપલાદિ ચૂર્ણ** છે બહુ જ સ્વાદિષ્ટ ચૂર્ણ છે એટલે નાના બચ્ચા માટે તેમજ દવા પીતા જે કંટાળતાં હેાય તેવાએાને માટે આ દવા ઘણી સારી છે નાના બચ્ચાને સવાર બપેાર સાજ ૧–૧ વાલ મધમા આપવુ મેાટા માણસેાએ પાવલી પાવલીભાર સવાર બપેાર સાજ મધમા લેવુ

(૧૩) રાત્રે સુતી વખતે પાણી, ઘી, મીઠુ, એલચી અને હળદર પીવાથી ખાસી તુરત જ પાકી જઇ શમી જાય છે

(૧૪) સુકી ખાસીમા જે ઉકાળેા દર્શાવ્યેા છે તે પાકી ખાસીમાં પણ અકસીર છે

પરેજી

તેલમા તળેલા પદાર્થો, વાસી અને ખાટુ તેલ, બહુ ગળ્યા પદાર્થો, શરદી, કબજિયાત વગેરેનેા ત્યાગ કરવેા સારેા પુષ્ટિકારક ખેારાક લેવેા ગળફા જ્યા ત્યા નાખવા નહિ, છાતી ઉપર પેાસ્તડેાડાનેા શેક કરવેા યુકેલીપ્ટસ તેલનુ એક ટીપુ પતાસા પર નાખીને તે ખાઇ જવુ અને તેલ છાતી ઉપર ચેાપડવાના કામમા લેવુ, અથવા અળસીનુ પેાટીસ કરવુ

૩૬ સંધિવા

સંસ્કૃતમાં સંધિવાને आमवात અથવા सन्धिगत वातरोग અને અંગ્રેજીમાં એને રહુમેટિઝમ (Rheumatism) કહે છે. આ દરદમાં સાંધા જકડાઈ જાય છે એટલે જ એનું નામ સંધિવા રાખ્યું છે

કારણો.

સંધિવાનું મૂળકારણ રક્તવિકાર છે. રક્તવિકારનું મૂળ કારણ વિરુદ્ધ આહારવિહાર છે. ઠંડી તથા શરદીને લીધે પણ આ દરદ થાય છે. લોહીમાં બિગાડ થવાથી લોહીમાં ખટાશ-લેકટિક એસિડ-વધે છે, અને એથી સાંધા પકડાય છે. ટાંકી--ચાંદી તથા પરમિયાને લીધે પણ સંધિવા થાય છે. સંધિવા વારસામાં પણ મળે છે કેટલીક વખતે સુવાવડ તથા કસુવાવડમાં સ્ત્રીઓના સાંધા અકડાઇ જાય છે

લક્ષણો.

પ્રથમ તાવ આવે છે. ધીમે ધીમે તાવ વધે છે, નાડી જોરથી ચાલે છે, જીભ ઉપર સફેદ છારી વળે છે, માથું દુખે છે, ઝાડો કબજ રહે છે, પેશાબ થોડો લાલ રંગનો થાય છે, શરીર ઉપર પરસેવો વળે છે, તરસ લાગે છે. પહેલાં ઘૂંટણ, કોણી, કાંડાં અથવા

ખભો—એમાથી એટાદ ઝનાય છે પછી બીજા સાધાઓ પણ ઝલાય છે આગા એટલુ બધુ દરદ થાય છે કે તેના ઉપર કપડુ સરખુ પણ સહન થઇ શકતું નથી આ દરદ ઘડીકમા એક સાધામા તો ઘડી મા બીજા સાધામા, તો ઘડીકમા ત્રીજા સાધામા આમ બદલાતું જણાય છે દરદી બિચારો લાકડાની પેઠે પથારીમા પડી રહે છે, હાથપગ હલાવી શકતો નથી દરદને લીધે ઊંઘ આવતી નથી, પરસેવો એટલો બધો થાય છે કે બિછાનુ આખુ ભિંજાઈ જાય છે પરસેવો પણ ખાટો હોવ છે તાવ ૧૦૧ ° થી ૧૦૫ ° સુધી જાય છે વખતે આથી વધુ યા ઓછો પણ હોય છે

આ દરદ એટલુ ખરાબ છે કે એક વખત તે થયા પછી ફરીથી થાય છે અને કેટલીક વખત તો તે ઘણો લાંબો વખત સુધી સતાવે છે

સંધિવામા હૃદય ઉપર પણ અસર પહોંચે છે સંધિવામા હૃદય ખાસ જોવુ જોઇએ

સંધિવાના તીક્ષ્ણ અને દીર્ઘ એવા બે પ્રકારો છે તાવ સાથે સાધાઓ સખત રીતે જકડાઇ જાય તેને તીક્ષ્ણ સંધિવા કહે છે તીક્ષ્ણ સંધિવા થઇ ગયા પછી કેટલીક વાર સધાઓમા અથવા શરીરના બીજા ભાગોમા ઘણા વખત સુધી દરદ થયા કરે છે કોઇ પણ દવાને તે ગણકારતુ નથી આવા ખરાબ દરદને દીર્ઘ સંધિવા કહે છે

ઉપાયો

આ દરદમા દસ્ત સાફ આવે, તાવ હલકો પડે, લોહી સુધારે તેમ પેશાબ અને પરસેવો ખૂબ થાય—એવી દવાઓ આપવી જોઇએ

શરૂઆતમા પેટ સાફ લાવવા માટે સૂંઠના ઉકાળામા ૧ અધોળ દિવેલ પી લેવુ અથવા તો અશ્વકંચુકીની ૨—૩ ગોળીઓ ગોળના પાણી સાથે લઈ લેવી

(૧) ઇંદ્રવારુણી (ઇંદરવરણા)નું મૂળ, પીપર અને ગોળ સમાન ભાગે ૧ તોલા જેટલા વજનમાં લેવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે.

(૨) ગોરખમુંડી (ખેડિયો કલ્હાર) અને સૂંઠનું ચૂર્ણ તો. ૦ા સવારસાંજ ગરમ પાણીમાં પીવું. ગોરખમુંડી લીલી મળતી હોય તો તેનો રસ તોલો ૧ હમેશાં પીવો. બહુ સારો ઇલાજ છે.

(૩) સરસિયા તેલમાં ગરમાળાનાં પાંદડાંને સાંતળીને તે ખાવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગ ન થાય તો ગરમાળાનો ગોળ તો ૦ા. અને નગોડનો રસ તોલો ૧ હમેશાં પીવું.

(૪) ગોખરૂ તોલો ૧ અને સૂંઠ તોલો ૧ બન્નેનો કવાથ સવાર-સાંજ પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો કરે છે. ગોખરૂ પેશાબ સાફ લાવે છે-પૌષ્ટિક છે.

(૫) હીમજી હરડેને દિવેલમાં તળી લઇ હમેશાં એ હીમજી ૧૦–૧૨ ખાવી. ઉપરથી સૂંઠ મરીનો ઝામો પીવો.

(૬) કળથીની રાબડી પીવાથી પરસેવો સારી રીતે છૂટે છે અને પરસેવો તો આ દરદમાં લાવવો જ જોઇએ. સંધિવામાં હમેશાં કળથીની રાબ પીવી હિતાવહ છે

(૭) દિવેલાના મૂળનો કવાથ હમેશાં થોડુંક દિવેલ નાખીને પીવાથી સંધિવા હલકો પડે છે.

(૮) પટકચૂરો અને સૂંઠ બન્નેનું ચૂર્ણ તોલો ૦ા સાટોડીના મૂળિયાના કવાથ સાથે પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો કરે છે.

(૯) સાટોડી ચોમાસામાં ઘણી થાય છે. એનાં મૂળ ઉત્તમ મૂત્રલ અને શોથઘ્ન છે. માટે સાટોડીનાં તાજાં મૂળિયાંનું ચૂર્ણ તોલો ૧ સવારસાંજ થઇને પીવાથી ગમે તેવું સંધિવાનું દુઃખ હલકું પડે છે. ઝાડાની કબજિયાત હોય તો સાથે દિવેલ આપવું.

(૧૦) રાસ્ના, ગરમાળાનો ગોળ, તેલિયો દેવદાર, ગોખરૂ, પુષ્કરમૂલ (પુષ્કરમૂળ સારાં મળતાં નથી, એટલે તેને બદલે દિવેલાનાં મૂળિયાં લેવાં.), સાટોડી, સૂંઠ અને હરડે—આ આઠ દવાઓ સમાનભાગે લઇ તેનો કવાથ કરી પીવાથી દસ્ત સાફ ઊતરે છે, સાંધા છૂટી જાય છે, સોજો ઊતરી જાય છે, તાવ ઊતરી જાય છે અને શરીર જલદી સારું થાય છે.

(૧૧) **મહાયોગરાજ ગુગળ** અથવા **ચંદ્રપ્રભાવટી** (વૈદ્યોને ત્યાં મળે છે)નું લાંબા વખત સુધી સેવન કરવાથી સંધિવા મટે છે. આ બન્ને દવાઓ સંધિવા માટે સરસ છે.

(૧૨) દીર્ઘ સંધિવામાં હમેશાં ૧-૧ ભીલામાનો કવાથ દિવેલ સાથે પીવડાવવાથી સારો ફાયદો માલમ પડે છે.

(૧૩) નગોડનો રસ તોલો ૧ અને દિવેલ તોલો ાા પીવાથી સંધિવા મટે છે.

(૧૪) પરમિયો કે ચાંદી થઇ હોય અને તેને લીધે સંધિવા થયો હોય તો મહાયોગરાજ ગુગળ સાથે થોડો પોટાશ આયોડાઇડ (મહાયોગરાજ ગુગળ વા. ૧, પોટાશ આયોડાઇડ ગ્રેન ૨) યોજવો, અથવા દેવકુસુમાદિ વટી યોજવી.

(૧૫) અંગ્રેજીમાં '**સોડા સેલીસીલસ**' (૧૦ ગ્રેન માત્રા) સંધિવાની સારામાં સારી દવા ગણાય છે. જ્યાં સુધી તાવ કમી થાય, સાંધાનું દરદ ઓછું થાય ત્યાં સુધી આ દવા ગ્રેન ૫ દર બબ્બે કલાકે આપવી દરદ જેમ નરમ પડે તેમ આ દવાનું પ્રમાણુ તેમ જ અંતર ઘટાડવું. આ દવા પાણીમાં ઓગળી જાય છે. દીર્ઘ સંધિવામાં આ દવા નકામી છે.

(૧૬) લસણની કળીઓ તોલો ાા હમેશાં ઘીમાં તળી લઇને ખાઇ જવાથી તીક્ષ્ણ અને દીર્ઘ બન્ને જાતના સંધિવામાં ઠીક ફાયદો થાય છે.

(૧૭) રક્તશુદ્ધિ માટે શુદ્ધ ગંધક ૦।-૦। તોલો સવારસાંજ દૂધ સાથે આપવો.

(૧૮) સાંધાના દુખાવા ઉપર નીચેના ઇલાજો કરવા:—નારાયણ તેલ, વિષગર્ભ તેલ (બન્ને દેશી દવાઓ છે. પ્રખ્યાત વૈદ્યો પાસે અથવા તો દેશી ફાર્મસીઓમાં મળે છે.) અથવા ટરપેન્ટીન સાંધાઓ ઉપર મસળાવવું.

(૧૯) કળીચૂનો અને ગોળ સરખા વજને લઇ દુખતા સાંધા ઉપર લેપ કરવો અથવા પટ્ટી મારવી.

(૨૦) પોસડોડાનો શેક કરવાથી વેદના કમી થાય છે.

(૨૧) અરણીના પાનનો રસ, નગોડનો રસ, પીલુડીનો રસ, ધતુરાનો રસ, સાટોડીનો રસ, બોડીઆ કલારનો રસ—સમાનભાગે લઇ તેમાં સરસિયાનું તેલ અને માલકાંગણીનું તેલ જોઇએ તેટલું લઇ તેલ પકાવી લેવું. આ તેલનું માલીશ કરવું.

સામાન્ય સૂચના

દરદીને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. શરદી લાગવા દેવી નહિ. દુખતા ભાગને ગરમ કપડાથી કે ફલાલીનના કકડાથી આખો દિવસ વિંટી રાખવો આરામ લેવો.

ખાવામાં માત્ર દૂધ ચોખા આપવા. કારેલાનું શાક પાણીમાં બાફેલું (ઉપરથી તેલ મરચું મીઠું નાખી લેવું) ખાવાથી સંધિવા મટે છે. માટે ખવાય તો કારેલાંનું પાણીમાં બાફેલું શાક ખાવું. એકલા બટાટાનું શાક ખાવાથી પણ સંધિવા મટયાના દાખલા તબીબી દફતરોમાં નોંધાએલા છે. ખટાશ બિલકુલ ન ખાવી. કઠોળ જેવો ભારે ખોરાક પણ ન જ ખાવો. ઝાડો પેશાબ બરાબર સાફ આવે છે કે નહિ તેની કાળજી રાખવી.

૩૭ નજલો—ગંઠિયો વા

સંસ્કૃતજ્ઞ વૈદ્યો આ રોગને वातरक्त અને ડૉક્ટરો આને "ગાઉટ" નામથી ઓળખે છે.

કારણો

વિરુદ્ધ આહારવિહારના સેવનથી, એશઆરામમાં રહેવાથી, દિવસે સૂવાથી, કસરતનો તદ્દન અભાવ અને ખૂબ ખટાશવાળા પદાર્થો ખાવાથી, તન કરતાં મનનો શ્રમ વિશેષ કરવાથી, જુદી જુદી તરેહના દારૂ પીવાના મહાવરાથી આ દરદ થાય છે. ગરીબ લોકો બિચારા એશઆરામ શું ચીજ છે તે ભાગ્યે જ સમજે છે એટલે તેમને આ દરદ ભાગ્યે જ થાય છે. યુરોપિયનો, પારસીઓ અને ભાટિયા જેવી એશઆરામ ભોગવનારી કોમોમાં આ દરદ વધુ જોવામાં આવે છે.

ચરક સ્પષ્ટ કહે છેઃ

प्रायशः सुकुमाराणां मिथ्याहारविहारिणाम् ।
अचंक्रमणशीलानां कुप्यते वातशोणितम् ॥

અર્થાત્ મુખ્યત્વે કરીને આ રોગ અતિસુકુમાર પુરુષોને થાય છે. જેના આહાર અને વિહાર મિથ્યા—હાનિકર છે, અને જેઓ જરા પણ હરતા ફરતા નથી તેઓને જ આ રોગ થાય છે.

પોર્ટવાઈન, શેરી અને બિયર વગેરે જાતના દારૂથી આ દરદ વિશેષ થાય છે વ્હીસ્કીથી થવાનો સભવ થોડો છે સ્ત્રીઓ કરતા પુરુષોને આ દરદ વિશેષ થાય છે ગરીબો કરતા શ્રીમતો અને વિદ્વાનોમા આ દરદ વિશેષ જોવામા આવે છે આ દરદ વારસામા ઊતરે છે ઘણુ કરી ત્રીસ વર્ષની ઉમર પછી આ વ્યાધિ લાગુ પડે છે

આ બધા ઉપરોક્ત કારણોથી પાચનક્રિયા બગડે છે અને પરિણામે લોહી પણ દૂષિત થાય છે "લોહીમા 'યુરિક એસિડ' વધી પડે છે તેને કાઢવા કુદરત યત્ન કરે છે અને સોડાના સયોગમા 'સોડિયમ યુરેટ' ના ક્ષારના રૂપમા તેને કોઇ સધાની આસપાસ કાઢી નાખે છે ક્ષારના જમાનથી સાધો સૂજી આવી તેમા દરદ થાય છે પેશાબને રસ્તે પણ કુદરત એ રોગી પદાર્થ કાઢવા ચૂકતી નથી." પણ મૂત્રપિંડમા આ પદાર્થ જો જાય છે તો ત્યા તે જામે છે અને તેને લીધે મૂત્રપિંડનો સકોચ થાય છે

લક્ષણો

એકાએક રાતમા પાછલા પહોરે પગના અગુઠામા અતિશય દરદ અને ટાઢની ચમક સાથે આ દરદ થાય છે આ દરદ થયા પહેલા થોડા રોજ અજીર્ણના ચિહ્નો જણાય છે કોઇક વાર આવા સૂચક ચિહ્નો નથી પણ જણાતા પગના અગુઠામા અથવા પગના તળિયામા કે પગની પાનીમા અથવા હાથના અગુઠામા (हस्तादौ हस्तपादेषु मूलम्) આ દરદ શરૂ થાય છે જ્યા જાય છે ત્યા અસહ્ય વેદના થાય છે અને તે ભાગ સૂજી રાતો થઇ આવે છે તે ભાગમા જાણે અગ્નિ મૂક્યો હોય અથવા ત્યા આગળ કોઇ ચીરતુ હાય તે પ્રમાણે દરદ થાય છે સવારની વખતે દરદ થોડુ કમી થાય છે પેશાબ લાલ પીળા રગનો આવે છે અને પેશાબ થતાં બળતરા બળે છે પેશાબ રાખી મૂકવાથી નીચે થોડો ડહોળો

પદાર્થ જામે છે. આવી રીતે બે ત્રણ રાત્રી સુધી દરદ વધે છે, પછી તાન ઊતરી જાય છે સૂજેલા ભાગ ઉપરથી ચામડી ઊતરી જાય છે અને ધીમે ધીમે તબિયત જાણે કે પ્રથમના કરતા પણ સારી થઇ ગઇ એમ દરદી માને છે

આ પ્રમાણે સુધારેા થવાથી દરદી પહેલાની પેઠે જ મેાજમા પડે છે અને પેાતાના દુશ્મનરૂપ આ વ્યાધિને વિસરી જાય છે, પણ વ્યાધિ તેને વિસરતેા નથી ટૂંક સમયમા જ પાછેા વ્યાધિ પેાતાનેા હુમલેા શરૂ કરે છે વારંવારના હુમલા થેાડેા વખત રહે છે "બે ચાર વર્ષના અંતરને બદલે બે ચાર મહિના, પછી એકેક મહિનેા અને અંતે દરદી આ રેાગનેા હમેશનેા તાબેદાર થઈ પડે છે" આ પ્રમાણે જૂના થયેલા વ્યાધિમાં તાવનુ કે સેાજાનુ જેાર હેાતુ નથી સાધાઓની અંદર અને આસપાસ સફેદ ચાકના જેવા ગાઠા બંધાઇ જાય છે અને તેથી રેાગને ગાઠિયેા વા કહે છે

જૂના વ્યાધિમા હાથપગ અને આંગળા ઉપર નાનામેાટા ટીબરૂ જેવા ટેકરા જણાય છે, તેના સાધા સજ્જડ થઇ જાય છે અને આંગળા વંકેલા રહે છે અજીર્ણના ઘણાખરા ચિહ્નો જણાય છે, પેશાબ બહુ થાય છે અને તેમા યુરિક એસિડ જણાય છે

ઉપાયેા

(૧) પ્રથમ તેા અસહ્ય વેદના કંઇક શાંત થાય એવા ઉપચારેા કરવા પગના અંગુઠામા દરદ થાય ત્યારે તે ઉપર ધંતુરાના પાનની લૂગદી બાંધવી પગને ગરમ કપડામા લપેટેલેા રાખવેા અને પગને ઊંચા તકીઆ ઉપર રાખવેા દરદ બહુ જ થતુ હેાય તેા દરદીને ઘેનની દવાઓ જેવી કે ખેારાસાની અજમેા વાલ ૨ પાણી સાથે અથવા થેાડુંક અફીણ આપવુ ધંતુરાના પાન બાંધવાથી દરદ નરમ ન પડે તેા પછી અળસીનેા ગરમ ગરમ લેપ બાંધવેા

(૨) પીપળાના મૂળની છાલનો ક્વાથ મધ નાખીને પીવાથી ગમે તેવો દારુણ વાતરક્ત (નજ્લો) નાશ પામે છે. (ચરક)

(૩) શિલાજિત અને ગુગળવાળી દવાઓનું સેવન કરવું. મહાયોગરાજ, કિશોર ગુગળ, ત્રિફલાગુગળ ઇત્યાદિ બનાવટો સારી છે. ઝાડો પેશાબ બરાબર સાફ આવે એ જોવું. ઝાડો સાફ ન આવે તો નસોતર, મીંઢીઆવળ કે એવો જ જુલાબ લેવો.

(૪) આંબળાનો તાજો રસ ઘી નાખીને પીવાથી આ દરદમાં ઠીક લાભ જણાયો છે.

(૫) એખરાનાં મૂલ બહુ જ સરસ મૂત્રલ છે. એખરાના મૂળનો ક્વાથ પીવો અને એખરાનું જ શાક જમવું. કૃપાળુ માણસ જેમ ક્રોધને હણે છે, તેમ આ પ્રયોગ વાતરક્તને હણે છે. *(વાગ્ભટ)*

(૬) દિવેલીઓને દૂધમાં વાટીને પીવાથી વાતરક્તની વેદના મટે છે. (ચરક)

(૭) ઘઉનો લોટ, ઘી, બકરીનું દૂધ–એનો લેપ દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર કરવો.

(૮) તલને સહેજ શેકી નાખી ઝીણા બારીક વાટી દૂધમાં પીસીને લેપ કરવાથી વાતરક્તમાં શાંતિ મળે છે.

(૯) ચઢતી પીપરનો પ્રયોગ પિપ્પલીવર્ધમાન યોગ કરવાથી વાતરક્ત, વિષમજ્વર, અરુચિ, વાયુ વગેરે મટે છે. હમેશાં પાંચ અથવા દશ પીપર વધવી. ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ ને ભાત ખાવાં. દસ દિવસ સુધી આવી રીતે પીપર વધારતા જવું અને પાછી પાંચ યા દશ જે પ્રમાણે ચઢયા હોય તે પ્રમાણે ઘટાડવું. આ પ્રયોગ સારો છે.

(૧૦) શતાવરીનો સ્વરસ શેર ૪, ગાયનું દૂધ શેર ૧, શતાવરીનો કલ્ક શેર ૦| અને ગાયનું ઘી શેર ૧–આ પ્રમાણે સઘને

ઘી પકાવી લેવું. આ ઘીના સેવનથી વાતરક્ત મટે છે.
(ચક્રદત્ત)

(૧૧) ગળોના રસમાં દૂધ અને તેલ નાખી તેલ પકાવી લેવું. આ તેલ વાતરક્તને મટાડનારું છે.

(૧૨) પટોલ અને લીંબડાનાં પાન બન્નેને ઉકાળીને મધ નાખીને પીવાથી વાતરક્ત મટે છે.

(૧૩) દીર્ઘ નજલામાં આંગળાં રહી જાય છે અને ઉપર ટેકરા જેવું થાય છે તે ઉપર અગથિયાનાં ફૂલના ચૂર્ણથી દૂધનું દહીં બનાવવું. આ દહીંમાંથી માખણ કાઢી લેવું. આ ચામડીએ ચોપડવાથી ચાંમડી ફાટતી નથી–સારી રહે છે.
(ભાવમિશ્ર)

(૧૪) ઓડિયા કલારનું ચૂર્ણ તોલો ૦॥ મધ ઘી સાથે ચાટવું અને ઉપરથી ગળોનો રસ પીવો.

(૧૫) સરગવો (શેકટો) અને વાયવરણો (કાગડાકેરી) બન્નેનાં મૂળની છાલનું ચૂર્ણ છાસ સાથે વાટીને લેપ કરવાથી અવસ્ય આરામ થઈ જાય છે. (બંગસેન)

(૧૬) સફેદ સરસવનું ચૂર્ણ પાણીમાં લસોટીને તે પણ દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર ચોપડી શકાય.

(૧૭) સારી ઊંચી જાતની હરડેનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે ખાઇ શકાય.

પથ્ય

આ દરદમાં જો રોગી બરાબર પરહેજી નહિ રાખે તો એકલા ઓસડથી કંઈ જ નહિ વળે. નજલાવાળા રોગીએ શરીરને યોગ્ય કસરત આપવી. સ્ત્રીસંભોગ ઘણો જ ઓછો કરવો. ઉજાગરો કરવો નહિ. હલકો પુષ્ટિકારક–દૂધ, ભાત, રોટલી જેવો–ખોરાક લેવો. દારૂ બિલકુલ પીવો નહિ. માંસાહાર ઘણો કમી કરવો અને લીલી વનસ્પતિનો આહાર વધારવો. ગળી ચીજો અથવા મિષ્ટાન્ન ત્યજવાં.

મિઠાઈ, મુરબ્બા, અથાણાં, તેજાના, બધાં ખાટાં ફળો તેમ જ બિલાડીનાં ટોપનું શાક બિલકુલ ન ખાવું.

ટોમેટા, બટેટા ખાઈ શકાય. જુવાર, બાજરી, ઘઉં, દૂધ, દૂધપાક ખાઈ શકાય.

ઊના પાણીથી સ્નાન કરવું, પગચંપી કરાવવી, ઝાડો પેશાબનો ખુલાસો રાખવો. ગરમ કપડાં પહેરવાં, નિયમિત ઊંઘવું અને ઊઠવું. પ્રવાહી ખોરાક ખૂબ લેવો. જવનું પાણી, સોડાવૉટર ઠીક પ્રમાણમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે.

એશઆરામનો ત્યાગ કરી મહેનતમાં ચિત્ત પરોવવું. ઈશ્વરનું સ્મરણ કરવું.

૩૮ પથરી

પથરીની ઉત્પત્તિ

પેશાબમાં નીચેના પદાર્થો છેઃ—

સેન્દ્રિયપદાર્થો, ખનિજપદાર્થો, યુરીઆ, યુરિક ઍસિડ, ફૉસ્ફરિક ઍસિડ, સલ્ફયુરિક ઍસિડ, મીઠું, ચૂનો વગેરે. આમાંથી મુખ્યત્વે કરીને ફોસ્ફરિક ઍસિડની, ઑક્ઝેલિક ઍસિડની અને લિથીક ઍસિડની જ પથરીઓ બંધાય છે. ટૂંકામાં કહીએ તો મૂત્રમાં રહેલા કેટલાક ક્ષારોના જામી જવાને લીધે પથરી બંધાય છે.

આયુર્વેદની વાતજન્ય પથરી એટલે ઑક્ઝેલેટ ઑફ લાઇમની પથરી. કફજન્ય પથરી એટલે ફૉસ્ફેટિક કૅલ્કયુલી અને પિત્તજન્ય પથરી એટલે લિથીક ઍસિડની પથરી, એમ બન્ને સૌંદર્ય. વાંચતાં જણાય છે

મૂત્રમા રહેલા ક્ષારો જામે છે એટને પથરી બધાય છે આમાથી ઘણી વાર ભુકમા જેવો જામેનો ક્ષાર પેશાબ વાટે બહાર આવે છે આયુર્વેદજ્ઞો એને ભસ્મ નામથી ઓળખે છે અંગ્રેજીમા એને Sediment કહે છે જો ક્ષાર રેતી જેવી નાની નાની કાંકરીઓ જેવો જામે તો તે સિકતા કહેવાય છે અંગ્રેજી 'રેનલ કેલ્કયુલી'ના લક્ષણો સાથે એ મળતી આવે છે, એમ વિદ્વાનો માને છે જો ક્ષાર મોટી પામાવાળી કાકરીઓ જેવો જામે તો અંગ્રેજીમા તે 'ગ્રેવેલ' કહેવાય છે વૈદ્યો એને શર્કરા નામથી ઓળખે છે મોટી પથરીને અંગ્રેજીમા કેલ્કયુલી યા 'સ્ટોન' કહે છે આયુર્વેદ એને અશ્મરી એવુ નામ આપે છે સુશ્રુત સ્પષ્ટ કહે છે કે શર્કરા, સિમ્તા અને ભસ્મ નામનો રોગ એ બધા અશ્મરીના જ વિકારો છે ખાસ કરીને સિમ્તામેહ અને ક્ષારમેહમાથી પથરી ઉત્પન્ન થાય છે એમ આર્યવૈદ્ય માને છે

રેતાળ મુલકમાં (કચ્છ સિંધ જેવો પ્રદેશ) પથરીના રોગીઓ વધુ જોવામા આવે છે મોટા માણસ કરતા નાના બચ્ચાને પથરીનો રોગ વિશેષ થાય છે, કારણ કે તેમનો મૂત્રમાર્ગ સાકડો હોય છે સ્ત્રીઓમા પથરીના કેસો બહુ જ ઓછા જોવા મળે છે, કારણ કે તેમનો મૂત્રમાર્ગ ટૂંકો અને પહોળો હોય છે

પેશાબની પથરી ત્રણ જગોએ મળી આવે છે કોઇક વખતે મૂત્રપિંડ (Kidney)મા, કોઇક વખતે મૂત્રનળ (Ureters)મા અને કોઇક વખતે મૂત્રાશય (Bladder)મા મોટે ભાગે મૂત્રાશય અથવા બસ્તિમા જ પથરી બધાય છે

લક્ષણો

મૂત્રપિંડ અથવા ગુર્દાની પથરી (Renal Calculi) મૂત્રપિંડમા બનાય છે મૂત્રપિંડમા નાની નાની પથરીઓ બધાઇને મોટે ભાગે તો પેશાબ સાથે મૂત્રનળોમા થઇને તે મૂત્રાશયમા ઊતરી જાય છે કોઇક વાર

મૂત્રપિંડમાં જ મોટી પથરી બંધાય છે. પથરી જો મોટી હોય છે તો મૂત્રપિંડમાં અસહ્ય દુખાવો થાય છે. તેમાં પરુ થાય છે. તે પેશાબ સાથે બહાર આવે છે. કેટલીક વખત તેવી પથરીની આસપાસ મોટું ગડ થઇને કમરની પીડ અગર પડખાના ભાગમાં ફૂટે છે, અને ત્યાં પરુની સાથે પેશાબ પણ વહે છે. કોઇક વખત પેશાબમાં લોહી પણ પડે છે. ગુર્દામાં પથરી હોય તો ગાડીના હડસેલાથી અને કસરતથી ત્યાં દુઃખ થાય છે. ગુર્દાની પથરી 'એક્ષ–રે'થી જોઇ શકાય છે.

મૂત્રનળ (યુરેટર) માં પણ પથરી અટકે છે. મૂત્રપિંડની પથરી પેશાબ સાથે મૂત્રાશયમાં ઊતરી જાય છે તો તો કંઇ જ જણાતું નથી; પણ જો તે પથરી મોટી હોય છે તો મૂત્રનળમાં અટકે છે, અને એ વખતે અસહ્ય વેદના થાય છે. એનાં લક્ષણો સાધારણ રીતે વાયુની ચૂંકને મળતાં છે. પેટમાં અતિશય દુખે છે, ઊલટી થાય છે, ગુર્દામાં દુખાવો થાય છે. દરદી તરફડિયાં મારે છે, પરસેવાના રેબેરેબ વળે છે, દરદ છેક વૃષણમાં અથવા જાંઘોમાં થાય છે. આવી પીડા થોડો વખત રહે છે. પથરી મૂત્રાશયમાં ઊતરી જાય એટલે આ બધાં ચિહ્નો જણાતાં બંધ થાય છે.

મૂત્રાશયમાં ઘણી વખત એક કરતાં વધારે નાનીમોટી પથરીઓ મળી આવે છે. પથરી નાના રેતીના કણ જેવડીથી મોટી કેરી જેવી થાય છે. કોઇ કોઇ વખત મૂત્રાશયમાં ૨૦૦–૩૦૦ નાની નાની પથરીઓ મળી આવે છે. આ દરેકનો આકાર પણ જુદોજુદો હોય છે. મૂત્રાશયની પથરી ફોસ્ફેટની હોવાથી તે બીજી પથરીઓ કરતાં પોચી હોય છે.

ઉપાયો

પથરીની ઉપર જે ત્રણ સ્થિતિ (ભસ્મ, સિકતા, શર્કરા ઇત્યાદિ) વર્ણવી છે તેને અનુસરીને પથરીની ચિકિત્સા કરવી જોઇએ. પથરીના

કારણરૂપ ક્ષારો જ્યારે પેશાબમાં જતા હોય ત્યારે તે ક્ષારો જામવા ન પામે અને પેશાબ સાથે બહાર નીકળી જાય એવી મૂત્રલ દવાઓ આપવી જોઈએ. પથરીની ચિકિત્સામાં બે વાતો ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું (૧) પેશાબની અમ્લતા ઓછી થાય અને (૨) પેશાબ વધુ છૂટથી આવે એમ કરવું પેશાબની અમ્લતા ઓછી થવાથી પેશાબમાં પથરીરૂપે જામનાર ક્ષારો ઓછા થઈ જાય છે પેશાબ વધવાથી એ ક્ષારો નીચે ન બેસતાં ગળેલી સ્થિતિમાં જ બહાર નીકળી જાય છે આ ઉપરાંત એક ત્રીજી વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે (૩) પાચનશક્તિની વિક્રિયાને લીધે જ પેશાબનાં યંત્રોમાં અવ્યવસ્થા થવા પામે છે, માટે ખાસ કરીને પથરીની દવામાં પાચનક્રિયા સુધારવાના ઉપાયો પણ ખાસ યોજવા જોઈએ આ ત્રણ મુદ્દા લક્ષ્યમાં રાખીને પથરીની દવાઓ જે કરશે તે દરદને વશ ગણી શકશે

(૧) વાયવરણાની છાલના ઉકાળામાં જવખાર વાલ ૪ નાખીને તે પીવો

(૨) શતાવરીના મૂળનો રસ તો ૧ સાકર નાખીને પીવો

(૩) અઘેડાનો ક્ષાર વા ૨ સવારસાંજ ઘેટીના મૂત્ર સાથે પીવો. (સુશ્રુત)

(૪) નાળિયેરના ફૂલનું ચૂર્ણ દહીં સાથે પીવાથી સાધારણ પથરી મટી જાય છે

(૫) નાની અને મોટી બન્ને ભોરિંગણીના મૂળનું ચૂર્ણ ০।।–০।। તોલો સવારસાંજ પાણી સાથે પીવાથી પથરીના ચૂરેચૂરા થઇ જાય છે એમ કહે છે

(૬) સાટોડીના મૂળિયા તોલા ૨ નો ક્વાથ થોડો જવખાર નાખીને આપવો

(૭) તલના તલસરાની ભસ્મ કરી તેમાંથી ક્ષાર કાઢી લેવો આ ક્ષાર ત્રણ દિવસ સુધી મધ અને દૂધ સાથે પીવાથી સાધારણ પથરી ગળી જાય છે

(૮) કરેણુનો ક્ષાર ઘેટીના દૂધ સાથે પીવાથી ઉત્તમ શર્કરા-નાશન છે.

(૯) કડવી તુંબડીનો રસ તો. ૦ા, જવખાર વા. ૨, સાકર તો. ૦ા પીવાથી પથરી મટે છે.

(૧૦) કાકડીની બીજનું ચૂર્ણ તો. ૦ા દ્રાક્ષના રસ સાથે અથવા પાણી સાથે અથવા ગોખરૂના ઉકાળા સાથે આપવું.

(૧૧) ગોખરૂ, પાષાણભેદ, વેલંતરાની છાલ, વાવવરણાની છાલ, કાકડીનાં બીજ, સુખડ, ચણકબાબ—આ બધી વસ્તુઓ સમાનભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ પાવલી પાવલીભારના પ્રમાણમાં પાણી સાથે પીવું.

(૧૨) સરગવા (શેકટા) ના મૂળની છાલનો ક્વાથ પીવો.

(૧૩) તલનો, અઘેડાનો, કેળનો, ખાખરાનો અને જવનો, આ બધાના શુદ્ધ ક્ષારો ઘેટીના મૂત્ર સાથે પીવાથી પથરી મટે છે.

(૧૪) બીજોરાનું મૂળ રાતવાસી પાણી સાથે ઘસીને તે ઘસારો ૦ા રૂપિયાભારના પ્રમાણમાં પીવાથી દરદ નરમ પડશે.

નોંધ—આ બધા ઉપાયો સરસ મૂત્રલ છે, પેશાબની અમ્લતા ઓછી કરનારા છે, અને જો પથરીની શરૂઆત હશે, જો તે બંધાતી હશે અથવા તો નાનીશી બંધાઇ હશે, તો જરૂર આ દવાઓ સારો ગુણ કરશે જ. પથરી મોટી વધેલી હશે તેને માટે તો ઑપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) વિના બીજો એક પણ ઈલાજ નથી. હોંશિયાર ડૉક્ટર પાસે ઑપરેશન કરાવવું.

પથ્ય

પથરી થઈ છે એવી જાણ થતાં વેંત જ દરદીએ સાકર ખાંડ ઈત્યાદિ ગળી ચીજો, દારૂ, મરચાં તથા બીજા ગરમ પદાર્થો તદ્દન બંધ કરવા. સાદો હલકો ખોરાક ખાવો, ખુલ્લી હવામાં ફરવું, યોગ્ય કસરત કરવી. સાદું પાણી અને દૂધ ભેગું કરીને પીવું. અળસીની ચા અગર જવનું પાણી પીવામાં લેવું. જવનું પાણી

છૂટથી વાપરવું. દહીં ઘીના પદાર્થો, ખાટાં પીણાં, માંસ વગેરે ન લેવાં.

જૂના ચોખા, કળથી, જવ, આદુ, જવખાર, મૂળા વગેરે ખોરાક હિતકર છે. કળથી, પાલખ, મેથી વગેરેની ભાજી ખાવી સારી છે.

૩૯ બરોળ

કારણો

પેટના ડાબા પડખામાં બરોળનું સ્થાન છે. બરોળની નીચે ડાબો મૂત્રપિંડ તથા અંદરની તરફ હોજરી આવેલી છે. બરોળનો રંગ સ્લેટ જેવો છે. તેનું વજન ૬ અધોળ જેટલું અને લંબાઇ પ ઇંચ તથા પહોળાઈ ૩ ઇંચ હોય છે તેનું કદ નાનું મોટું હોય છે. જમ્યા પછી તે મોટી થાય છે અને ભૂખ વખતે તે નાની હોય છે તે નરમ હોય છે. તેનું મુખ્ય કામ રક્તશુદ્ધિનું છે. ટાઢિયો તાવ ઘણો વખત સુધી ચાલુ રહે છે તો બરોળ વધે છે. લાંબા વખતના તાવમાં બરોળ ખૂબ વધે છે, મેલેરિયા તાવમાં બરોળ વધે છે. મેલેરિયાવાળા પ્રદેશમાં બરોળના ઘણા દરદીઓ જોવા મળે છે. પાંડુરોગ, દુષ્ટપાંડુ અને કાળજાના રોગોને લીધે બરોળનું કદ વધે છે.

ચિહ્નો

બરોળ વધવાથી શરીરમાં નબળાઇ આવે છે, શરીર ફિક્કું પડે છે, લોહીનાં સફેદ કણોમાં વધારો થાય છે. બરોળવાળો માણસ

ઘણી સહેલાઇથી ઓળખી શકાય છે. તેના નાકમાંથી લોહી પડે છે, વખતે સોજા ચઢી આવે છે અને જલંદર પણ થાય છે. બરોળ બહુ વધેલી હોય તો તેનું દબાણ છાતી પર થાય છે એટલે શ્વાસ લેવામાં હરકત પહોંચે છે. દરદીને બરાબર ભૂખ લાગતી નથી, ઝાડો કબજ રહે છે, વખતે ઊલટી પણ થાય છે, શરીર દિનપ્રતિદિન નબળું પડે છે, જોતજોતામાં તે હાંફી જાય છે, ઘણી વખત બહુ મોટી બરોળવાળા માણસના પેટ ઉપર મહેજસાજ વાગતાં અથવા ખાલી ઠોકર ખાતાંવેંત જ તેનું મરણ થાય છે. બરોળ વધેલી છે કે નહિ તે ડાબા પડખા તરફ દાબવાથી તુરત જ જણાઇ આવે છે.

ઉપાયો

(૧) શરપુંખ નામનો એક છોડ થાય છે. આ છોડ ચોમાસામા સર્વત્ર ઉગેલો જોવામાં આવે છે. એનાં પાનને ટેળવેથી તોડવાથી બાણના પુંખ જેવા આકારમાં પાન તૂટે છે. એ ઉપરથી એનું નામ 'શરપુંખ' પડયું છે. આ શરપુંખનું મૂળ ચાવી ચાવીને રસ ગળી જવો. આવી રીતે દસ-પંદર દિવસ કરવાથી મોટી બરોળ મટવા માંડે છે. મૂળ ચવાય નહિ તો તેનું ચૂર્ણ તો. ૦। થી ૦॥ સવારસાંજ છાશ સાથે પીવું બરોળ ઉપર શરપુંખની એટલી તો ચોક્કસ અસર છે કે સંસ્કૃતમાં તેને પ્લીહમર્દ એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. પ્લીહ એટલે બરોળ; બરોળનું મર્દન કરનાર છે, એટલે શરપુંખનું સંસ્કૃત નામ પ્લીહમર્દ છે. કેટલાયે બરોળના દરદીઓ આ એક જ દવાથી સારા થયા છે.

લેવું. આ પાણીને કઢાયામાં બાળવાથી સફેદ ક્ષાર હાથ આવે છે. આ ક્ષારના પાણીમાં લીંડીપીપર ભિંજવી રાખવી. સાત દિવસ સુધી આવી રીતે ભિંજાવી રાખેલી પીપર હમેશાં મધ સાથે ખાવાથી બરોળ મટે છે, જીર્ણજ્વર મટે છે અને ભૂખ પણ ઠીક ઊપડે છે. બહુ સારો પ્રયોગ છે.

(૩) ખાટું નેતર (અમ્લવેતસ)નું ચૂર્ણ તો. ૦। સરગવાના કવાથ સાથે થોડા દિવસ પીવાથી બરોળને ફાયદો થાય છે.

(૪) આકડાનાં પાકાં અથવા લીલાં પાન લાવવાં. તેની બરાબર મીઠું લેવું. એક હાંડલીમાં આ બન્ને ઉપરાઉપરી ગોઠવવું. પહેલાં પાન, પછી મીઠું, પછી ઉપર પાન, પછી મીઠું—આવી રીતે થરવાર બધું હાંડલીમાં ભરવું. મોં માટી વડે બંધ કરી દઈ છાણાં ખડકી તેમાં આ હાંડલી મૂકી દેવી. ઠંડું પડચે હાંડલીમાંથી બધું કાઢી લઇ ખરલમાં વાટી કાઢવું અને શીશીમાં ભરી લેવું. આનું નામ અર્કલવણ. આ બહુ સરસ દવા છે. બરોળ, કાળજાનું ફૂલવું, ચૂંક, આફરો વગેરેમાં આ દવા ઉપયોગી છે. પાવલીભાર અર્કલવણ છાશ સાથે પીવાથી બરોળ નાની થઈ જાય છે.

(૫) કુંવારપાઠાનો રસ તો. ૧ થોડી હળદર નાખીને હમેશાં પીવો.

(૬) ચડતી પીપરનો પ્રયોગ કરવાથી પણ બરોળ હલકી પડે છે.

(૭) રગતરોહીડાની છાલનું ચૂર્ણ પાવલી પાવલીભાર સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવુ. રગતરોહીડો બરોળ માટે શરપુંખ જેટલી જ ઉપયોગી દવા છે.

(૮) ફીકાશ બહુ હોય તો ઉપરોક્ત દવાઓ સાથે હમેશાં લોહ-ભસ્મ કે મંડૂર લેવું. ડોકટરો લોહ સાથે ક્વિનાઇન યોજે છે.

(૯) શંખદ્રાવ—નામની દેશી દવા પણ બરોળ માટે સારી છે. ચણાનો ક્ષાર અને શંખની ભસ્મ પણ સારી છે.

પથ્ય

કઠોળ લેવાં નહિ. દૂધ છાશ વધુ લેવાં. કુંવારપાઠાના રસમાં ઘઉંનો લોટ બાંધી તેની ભાખરી ખાવી. શીમળાનાં ફુલોનું શાક ખાવું રિંગણાં ભુંજીને ખાવાં. પપૈયાં ખવાય તેટલાં ખાવાં. કાંદાનું કચુંબર ખાવું. સરગવાની શિંગો ખાવી આ બધી દેશી દવાઓ એકદમ બરોળ નહિ મટાડે. ધીરજ રાખી મહિનો બે મહિના દવા ખાશે તો જ બરોળ મટશે તાવ આવતો હોય તો અવારનવાર કિવનાઇન લેવું.

૪૦ હરસ

હરસ આ જમાનામા ઘણું જાણીતું દરદ થઇ પડ્યું છે કેટલાક એને 'મસા' કહે છે. સંસ્કૃતમાં એને 'અર્શ' અને અંગ્રેજીમાં એને 'પાઇલ્સ' (Piles) કહે છે. મહર્ષિ સુશ્રુત હરસ થવાનાં કારણો નીચે મુજબ ગણાવે છે—

જે લોકો પોતાના મનને વશ નથી રાખી શકતા એવા **અજિતેન્દ્રિય મનુષ્યોને આ દરદ થાય છે.** બળવાન માણસો સાથે કુસ્તી, ક્રોધ, શોક, દિવસનું શયન ઇત્યાદિ કારણો—અર્શોત્પત્તિ માટે જવાબદાર છે. વિરુદ્ધ જાતનો આહાર (જેવો કે દુગળી અને દૂધ; માછલાં ને દૂધ ઇત્યાદિ,) અધ્યસન, અતિસ્ત્રીગમવાસ, બહુ વાર સુધી ઉભડ બેસવુ, ખુરસી જેવા કઠિન આસન ઉપર લાંબો વખત બેસવું, ઘોડા ઉપર હમેશાં સ્વારી, ઝાડો પેશાબ વગેરેના વેગો રોકવા, આ બધાં હરસનાં કારણો છે. વિશેષે કરીને મંદાગ્નિ-વાળાને, કબજિયાતવાળાને અને વિલાસી મનુષ્યોને આ દરદ લાગુ પડે છે

આખો દિવસ નવરી બેસી રહેનાર સ્ત્રીઓને, વારંવાર સુવાવડો આવનાર સ્ત્રીઓને હરસ થાય છે. ગર્ભના દબાણથી પણ સ્ત્રીઓને હરસ થાય છે. ઘણી વખત જુલાબ લેવાથી હરસ લાગુ પડે છે. ગર્ભસ્થાનનો કોઈ વ્યાધિ, પેટ માહેની ગાંઠ તેમ જ મૂત્રપિંડના રોગો—આ બધાં હરસનાં કારણો ગણાય છે. કલેજાનાં દરદોને લીધે તેમાં ફરતા લોહીનો અટકાવ થાય તો અવશ્ય હરસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોએ છ જાતના અર્શ ગણ્યા છે, તેમાં એક જાત **સહજ** અથવા વારસામાં મળેલા છે. જે મનુષ્યોને માતાપિતા તરફથી વારસામાં હરસ મળેલા હોય છે તે ભાગ્યે જ મટે છે.

હરસની મુખ્ય બે જાતો છેઃ એક **અંતરાર્શ** એટલે અંદરના હરસ; અને (૨) **બાહ્યાર્શ** અર્થાત્ બહાર જણાતા હરસ. જે હરસમાંથી લોહી પડે છે તેને **ફૂટતા હરસ**થી લોકો ઓળખે છે. લોહી નથી પડતું એવા હરસને **સૂકા હરસ** કહે છે. હરસમાંથી જે લોહી પડે છે તે લાલ હોય છે કારણ કે તે લોહી ધમનિમાંથી અથવા બારીક રક્તનળીઓમાંથી આવતું હોય છે. લોહી ખૂબ પડે છે તો દરદીને અશક્તિ ખૂબ જ આવી જાય છે. શરીરના બીજા ભાગમાં લોહીનો ભરાવો હોય અને જો હરસ ફૂટે છે તો તેથી ફાયદો થાય છે. કેટલીક વખત સ્ત્રીઓને માસિક ઋતુસ્રાવ નથી આવતો અને હરસ વાટે જ લોહી વહે છે. એકસામટું લોહી તૂટી પડે તેનાથી અશક્તિ આવે છે. પણ હમેશાં થોડું થોડું લોહી પડે છે તેમાં તો અતિ ઘણી અશક્તિ આવે છે. હરસમાં પાક થવાથી ભગંદરનો રોગ થાય છે

હરસ એટલે શું?

મલદ્વારની અંદરની તેમ જ બહારની રક્તનળીઓ ઢીલી પડી મોટી અને વિસ્તૃત થઇ વધી પડે છે એટલે હરસ થાય છે.

આ નળીઓમાં મુખ્ય શિરાઓનાં જાળાં હોય છે. મલદ્વારની અંદર આવાં શિરાઓનાં જાળાં ઘણાં હોય છે. ઝાડો કરતાં સ્વાભાવિક સહેજ જોર તો કરવું જ પડે છે એટલે આ જાળાંમાં લોહી ભરાય છે અને તેને ઢીલાં પડવાની આદત પડે છે. વળી આ જાળાંમાંથી લોહીને ફરવા સારુ ઉપરના કલેજાની મધ્યશિરામાં જવું પડે છે. "જે મોટી અર્શશિરા મારફત રક્ત ઉપર ચડે છે તેમાં પડદા પણ હોતા નથી. ગુરુત્વના નિયમને લીધે જ આ જાળાંમાં રૂધિરાભિસરણ ઘણું હળવે હળવે થાય છે, તથા લોહીનો સંચય થાય છે. આ પ્રમાણે સફરાના ભાગની શિરાના જાળાની રચના જ એવી છે કે, તેને લીધે હરસ ઉત્પન્ન થવાને ઉત્તેજન મળે છે."

ઉપાયો

(૧) ઉપર જે કારણો સુશ્રુતાચાર્યે ગણાવેલાં છે તે દૂર કરવાં. ઝાડો સાફ થાય એવી દવા લેવી તથા બહુ જ હલકો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો. વાલવટાણા, મરચાં વગેરે બંધ કરવું, આકરા રેચ કદી ન લેવા. હરસવાળા માટે નીચેની ફાકી ઘણી સરસ છેઃ— શુદ્ધ ગંધક તોલા ૨ા, વલિયારીનું ચૂર્ણ તોલા ૨ા, જેઠીમધનું ચૂર્ણ તોલા ૨ા, મીઢીઆવળ તો. ૭ા, સાકર તો. ૧૫,– આ ચૂર્ણ રાત્રે સૂતી વખતે એઆનીથી પાવલીભાર પાણી સાથે પી જવું. એથી દસ્ત સાફ આવે છે, લોહી સુધરે છે. ઝંડુ ફાર્મસીમાં, 'સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ' નામથી આ જ દવા વેચાય છે. અંગ્રેજી દવા કંપાઉન્ડ લીસરાઇઝા કો– તે પણ આ જ દવા છે. આ દવાથી ઝાડો સાફ ન આવે તો થોડા દિવસને અંતરે દિવેલ લેવું.

(૨) ગોમૂત્રમાં પલાળી રાખેલી અને તાપમાં સૂકવીને પછી દિવેલમાં તળી લીધેલી હીમજોની ફાકી પણ સારી છે. હરડેનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે લેવું.

(૩) હરડેનું ચૂર્ણ, કરંજનાં પાન, શરપુંખાના મૂળનું ચૂર્ણ, સંચળ, લીમડાની લિંબોળીની મીંજ, આ સમાનભાગે લઈ પાવલી-ભારની માત્રામાં સવારસાંજ છાશ સાથે ફાકી મારવી.

(૪) હરસ ફૂઝતા હોય તો નાગકેસરનું ચૂર્ણ તોલો ૦।, કાળા તલ તોલો. ૦।, સાકર તો ૦। અને માખણ તથા મધ-બધાંને મીલાવી ખાઈ જવું. લોહી તુરત જ અટકશે.

(૫) કાળીપાટના મૂળનું ચૂર્ણ બબ્બેઆનીભાર માત્રામાં સવાર-સાંજ છાશ સાથે આપવું. એથી લોહી અટકે છે અને લાંબા વખતના સેવનથી હરસમાં સારો ફાયદો જણાય છે.

(૬) ભીલામાં પણ હરસ માટે સારાં છે. હરડે, બેહાં અને આંબળાં-ત્રણે સરખે ભાગે એટલે ત્રિફલા તો. ૩, કાળા તલ તો. ૩ અને ભીલામાં તો. ૩નું ચૂર્ણ કરી બમણા ગોળમાં ગોળી વાળી બોર જેવડી ગોળી કરી હમેશા એકેકી આપવી. નારસિંહ ચૂર્ણ નામની દવા તે આ જ.

(૭) હરસનો સરસમા સરસ ઉપાય તો સુરણ ગણાય છે. જંગલી સુરણ-સ્વરવતુ સુરણ-લાવી તેને છોલી, નાના નાના ટુકડા કરી તેને આમલીનાં પાનની અંદર બાફી નાખવા. બફાયા બાદ એ ટુકડાઓને ઘરમાં-છાયામા જ સૂકવી દેવા. સુકાયા બાદ સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી શરૂઆતમાં પાવલીભાર ચૂર્ણ લઇ ગોળમાં મિલાવી ખાઇ જવુ; અગર ગોળીઓ કરી ગળી જવી. ખોરાકમાં એકલી છાશ લેવી. ધીમે ધીમે સુરણનું પ્રમાણ વધારતા જવું. આ પ્રયોગથી ઘણાને લાભ થયાના દાખલા મારી જાણમાં છે.

(૮) પીલુની મોસમ વખતે પાકેલાં લાલચોળ પીલવાં પેટ ભરીને-ખવાય એટલાં ખાવાં અને ખોરાકમાં ફક્ત છાશ જ લેવી. હરસ ઉપર પીલુની પ્રતિષ્ઠા પણ સારી છે. પીલુ આસવ

સારી બનાવટ છે. હરસના વ્યાધિમાં જ્યારે જ્યારે કલેજાનો દુ:ખાવો કે ભરાવો જણાય ત્યારે ત્યારે દ્રાક્ષાસવ, કુમારી-આસવ કે પીપ્રુ આસવનું સેવન અવશ્ય કરવું.

(૯) **ચક્રદત્ત** એક સરસ પ્રયોગ બતાવે છે તે કરવા જેવો છે. કડવાં તુરિયાંના વેલાને-ફળ, ફૂલ, પાન સોતો-સૂકવી નાખી બાળી નાખી તેનો ક્ષાર કાઢવો. આ ક્ષારના પાણીમાં રીંગણાં બાફી લેવાં. રિંગણાં સારી રીતે બફાઇ રહે એટલે તેને ઘીમાં વઘારી ગોળ સાથે ખાવાં. પ્રયોગ વખતે ફક્ત એકલી છાશ જ-પીવાય તેટલી-પીવી. આ પ્રયોગથી સહજાર્શ (વારસાના) પણ મટી જશે.

(૧૦) સૂકા હરસ હોય અને દુખાવો પુષ્કળ થતો હોય તો વાયવરણા (કાગડા કેરી) નાં પાન અથવા સરગવાનાં (સેગટો) પાન અથવા અરણીનાં પાનના ક્વાથમાં બેસવું. એકલા ગરમ પાણીમાં બેસવાથી પણ દુ:ખાવો નરમ પડે છે. **કાસીસાદિ તેલ** (શારંગધર) ચોપડવું, અથવા પોટીસ મારવી.

પથ્ય

કઠોળ ન ખાવા, અજીર્ણ થવા ન દેવું, છાશ ઉપર રહેવાય તો રહેવું

હરસ થયા પછી ભાગ્યે જ દવાથી મટે છે. મસાને ખેરવી નાખવા ઘણા વૈદ્ય હકીમો બહારથી કંઈ મલમ લગાવે છે, પણ એથી કંઈ મસા ખરી જ જાય છે એમ નથી હોતું. સારા ડૉક્ટર પાસે જઇ શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી જ સારી છે. ઑપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) કરાવ્યા પછી પણ ઘણાને હરસ પાછા થાય છે. કેટલીક વખત અનાડી હકીમો મસાને ખેરવી નાખવાની હામ બીડે છે અને તે

પ્રમાણે કરે પણ છે, પણ એ પદ્ધતિ ઠીક નથી. આને માટે હમણાં ઇન્જેકશનના ઉપાય શોધાયા છે. હરસવાળાએ ખોરાકમાં તાજી છાશ કે દહીં સારા પ્રમાણમાં લેવાં. દૂધ તેમ જ બીજા પ્રવાહી ખોરાકો લેવા. શાકભાજી ખૂબ જ ખાવાં. પશ્ચિમતાન આસન કે મત્સ્યાસન કરવાં. પાચનશક્તિ સુધારવી. અજીર્ણ થવા ન દેવું.

૪૧ કમળો

કારણો

કુલેજામાંથી પિત્ત થયા પછી તે આંતરડાંમાં મળે છે. જ્યારે એ પિત્ત આંતરડાંમાં ન જતાં પિત્તાશયમાં જ ઘણું એકઠું થાય છે ત્યારે પિત્ત લોહીમાં મળે છે. એટલે કમળો થાય છે.

પિત્તવહન કરનારી નળીમાં જ્યારે કંઈક કાંકરી અથવા અન્ય પદાર્થ ભરાઇ રહેવાથી તેનો રસ્તો બંધ થાય છે ત્યારે તેમ જ પિત્તાશયનો તથા તેની નળીનો સોજો અગર સંકોચ થઈ આવવાથી પણ પિત્ત વહેવાનો રસ્તો બંધ થાય છે ત્યારે કમળો થાય છે

મનની ફિકરથી, ચિંતાથી, બીકથી, અજીર્ણથી, જુદા જુદા પ્રકારના તાવથી તેમ જ દસ્તની કબજિયાતથી પણ કમળો થાય છે.

ચિહ્નો

કમળાવાળા માણસની આંખો પીળી હળદર જેવી દેખાય છે. પેશાબ પણ પીળો થાય છે. નખ તથા ચામડી પણ પીળી પડે છે. શરીર ભારે લાગે છે, અશક્તિ ખૂબ જ લાગે છે, પેટમાં વાયુ ભરાઇ રહે છે અને તે જ્યારે ગુદા વાટે સરે છે ત્યારે

ખૂબ જ ગંધાય છે. અન્ન પચતું નથી, ખાવાની રુચિ પણ થતી નથી. મોં કડવું લાગે છે. ઝાડો સફેદ રંગનો હોય છે અને ખૂબ જ કબજ રહે છે. કમળો બહુ વધેલો હોય છે તો આખુયે શરીર પીળું જણાય છે. દિનપ્રતિદિન અશક્તિ ખૂબ વધતી લાગે છે. કોઈ વખત બરોળ પણ વધેલી જણાય છે. શરીરે ખુજલી થાય છે.

ઉપાયો

કમળાવાળાને ઝાડાની સખત કબજિયાત રહે છે, માટે દસ્ત ખુલાસીને આવે એવી દવાઓ આપવી જોઈએ.

(૧) શેરડીના નવટાંક રસ સાથે ગરમાળાનો ગોળ તો. ાા હમેશાં પી જવાથી કમળો મટે છે.

(૨) ઇંદ્રવરણાંના મૂળીઆંનું ચૂર્ણ તો. ા પાણી સાથે હમેશાં આપવું.

(૩) ચોખાના ધોવણ સાથે અંકોલનુ મૂળ વાટવું-ઘસવું તે ઘસારાનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પણ કમળો મટે છે.

(૪) કુકડવેલાના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી કમળો મટે છે.

(૫) ગળોનો સ્વરસ હમેશાં ૧ તોલો મધ સાથે પીવો. ઇંધોરિયાનાં પાનનો રસ તો. ાા અથવા ઇંધોરિયાની મીંજ એક આનીભાર (૨ વાલ) સવારસાંજ પીવાથી કમળો મટે છે. સાત આઠ દિવસ સુધી દરેક પ્રયોગ અજમાવવો જોઈએ.

(૬) અરડુસીનાં પાન, ગળો, હરડે, બહેડાં, આંબળાં, કડુ, કરિયાતું, લીમડાની અંતરછાલ—આ તમામ દવા સમભાગે લઈ, અધીંપધીં કૂટીને તેમાંથી ૨ તોલા દવા લઈ, ૩૨ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ૮ તોલા પાણી બાકી રહે ઉતારી લઈ, કપડા વડે ક્વાથ ગાળી લઈ, સવારસાંજ એ ક્વાથમાં ાા–ાા તોલો મધ નાખીને પીવાથી કમળો અવશ્ય મટે છે. પાંડુરોગ સાથે કમળો હોય અને પાંડુમાં કોઈ વખત

નાકમાંથી, મોંમાંથી કે ગુદા વાટે લોહી પડે છે એ વખતે, આ ક્વાથ ઘણો ઉપયોગી માલમ પડયો છે.

(૭) લીમડાનાં પાનનો રસ તોલો ૧ અને મધ તોલો ોા બન્ને એકઠાં કરી હમેશ સવારમાં ઊઠી પી જવાથી કમળો મટે છે.

(૮) નાકમાં કુંવારના રસનાં ટીપાં નાખવાથી કમળો મટે છે. પણ કુકડવેલના ફળનો રસ કમળા માટે અકસીર છે.

(૯) કળીચૂનો અને નવસાર–બન્ને બબ્બે વાલ લઈ પી જવાથી થોડા દિવસમાં સારો ફાયદો જણાય છે.

(૧૦) નસોતરનાં મૂળ, નેપાળાની બનાવટ, કેલોમલ, એળીઓ, વિલાયતી મીઠું–ગમે તે હમેશાં એક વખત કમળાવાળાને આપવું. એથી દસ્ત સાફ આવશે અને કમળો પણ નરમ પડશે.

પરેજી

કમળાવાળાએ ઘી અને કઠોળનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. મગની ખીચડી, દૂધ, ચણાના લોટની ભાખરી, કાંદા, ટામેટાં વગેરે શાક તેમ જ ખાટી નહિ એવી છાશ લેવી. આરામ લેવો. દારૂ બિલકુલ પીવો નહિ. કાચાં ફળફળાદિ તેમ જ સાકરવાળા પદાર્થો પણ ખાવા નહિ. આપણા લોકોમાં કમળામાં દૂધ ન અપાય એવો વહેમ છે, પણ તેમાં કંઇ સત્ય નથી. કમળામાં દૂધ–ઓળી છાશ છૂટથી અપાય. ફક્ત ઘી સાવ બંધ કરવું.

૪૨ પાંડુરોગ (Anaemia)

કારણો

શરીરમાંથી ઘણું લોહી જવાથી પાંડુરોગ થાય છે. લોહીને રંગ આપનાર હિમોગ્લોબીન નામનું તત્ત્વ કમી થવાથી કે લોહીનાં રજકણો ઓછાં થવાથી પાંડુરોગ થાય છે. જખમમાંથી અતિશય લોહી વહી જવાથી, સ્ત્રીઓને પ્રસવ વખતે ઘણું લોહી તૂટી પડવાથી, લોહીવા, દૂઝતા હરસ, લાંબા વખતનો વ્રણ, સંગ્રહણી, ઘણા વખતનો તાવ, મેલેરિયા, ક્ષય વગેરે રોગોને લીધે પાંડુરોગ થાય છે. જે સ્ત્રીઓ બચ્ચાંને લાંબો વખત ધવરાવે છે તેમને આ રોગ થાય છે. પૂરતો ખોરાક ન મળવાથી, અતિસ્ત્રીસંગથી, બરોળ વધવાથી, લાંબા વખતના તાવથી આ રોગ થાય છે. મરડો, અતિસાર સંગ્રહણીમાંથી પાંડુરોગ થતાં વાર લાગતી નથી. હૃદયના કોઈ રોગને લઈને પણ પાંડુરોગ જેવું જણાય છે. પંદરથી વીસ વર્ષની યુવાન સ્ત્રીઓને કેટલીક વખતે યૌવનપાંડુ (Chlorosis–ક્લોરોસીસ) લાગુ પડે છે. આ રોગમાં લોહીમાંથી હિમોગ્લોબીન ઘણું ઓછું થએલું હોય છે. આર્તવની શરૂઆતમાં આ રોગનાં ચિહ્ન જણાય છે. એક દુષ્ટપાંડુ (Pernicious anaemia–પર્નીસિયસ એનીમિયા) નામનો પાંડુરોગ થાય છે, જે ઘણો જ ખરાબ દારુણ

રોગ છે. આ રોગમાં લોહીનાં લાલ રજકણ ઘણાં ઓછાં થઈ ગએલાં હોય છે. કેટલીક વખત કેટલાંક ઝેર જેવાં કે સીસું, પારો, સોમલ વગેરેની અસરથી પણ પાંડુરોગ થાય છે. કૃમિના વિકારથી પણ સખત પાંડુ થાય છે. નાનાં બાળકોમાં, ઘણી વખત મોટી ઉમરના માણસોને આવા કૃમિ પણ કારણરૂપ હોય છે.

લક્ષણો

પાંડુરોગમાં શરીર ફિક્કું, ધોળા પુણી જેવું માલમ પડે છે. શરીરની નસો વિશેષ સ્પષ્ટ દેખાય છે. નખમાં, આંખમાં, હોઠમાં, જીભમાં ફીકાશ માલમ પડે છે. હાથપગ અને ચહેરા ઉપર સહેજ સોજા હોય છે. દિનપ્રતિદિન અશક્તિ વધતી જતી જણાય છે. ચાલતાં હાંફી જવાય છે. બરાબર ભૂખ લાગતી નથી, કાનમાં અવાજ થાય છે, માથું વારંવાર દુ:ખી આવે છે, પેટમાં દમદમો રહે છે અને ઝાડો સાફ ઊતરતો નથી. નસકોરી ફૂટે છે, ઝાડામાં લોહી પડે છે, સ્ત્રીને ઘણા વખતના પ્રદરથી પાંડુરોગ લાગુ પડે છે. નાડી ઘણી નબળી–મંદ જણાય છે. કોઇ વખત જલંદર થઈ આવે છે અને આખા શરીરે સોજા જણાય છે.

ઉપાયો

ઉપર જે કારણો દર્શાવવમાં આવ્યાં છે તેમાંથી જે કારણ હોય તે દૂર કરવું. કારણ દૂર થવાથી પાંડુરોગ સારો થઈ જશે. પાંડુરોગની સારામાં સારી દવા લોહ છે. લોહથી લોહીમાં રજકણોનો વધારો થાય છે. સોજા આવેલા હોય તો ગોખરુ, સાટોડી, દેવદાર, પટોલ, સુંઠ અને પાષાણભેદનો ક્વાથ પીવો. ઝાડો બહુ કબજ રહેતો હોય તો નસોતર, કડુ, હરડે, દંતીમૂળ ગમે તે લેવું. તાવ અને કમળો હોય તો અરડુસીનાં પાન, ગળો, ત્રિફલા, કડુ, લીમડાની અંતરછાલ, ગળો–આનો ક્વાથ બહુ સારો ફાયદો કરે છે. **મંડુર ભસ્મ** પણ સારું કામ કરે છે.

વિલાયતી દવાઓમાં લોહની અનેક બનાવટો પ્રચલિત છે. પણ એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે, વિલાયતી લોહ કરતાં દેશી લોહભસ્મ અનેકગણી ચડિયાતી છે. જાતિ અનુભવથી હું આ કહું છું. સારી રીતે તૈયાર કરેલી લોહભસ્મ હોય તો ઘણો જ સરસ ફાયદો કરે છે. દેશી દવાઓમાં પાંડુરોગ માટે ચંદ્રપ્રભા (જેમાં લોહ આવે છે), સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ, લોહાસવ, મંડૂર-ભસ્મ, દ્રાક્ષાસવ, કુમારિકાસવ, નવાયસી લોહ વગેરે દવાઓ ઘણી સારી છે.

યૌવનપાંડુ—(ક્લોરોસીસ) માં મોટે ભાગે અટકાવની જ ફરિયાદ હોય છે; તો તેમાં એળિયો તો. ાા, એલચીદાણા તો. ા, સુંઠ તો. ા—આ ત્રણનું ચૂર્ણ સારા જૂના દ્રાક્ષાસવ તો. ૫ સાથે આપવું. થોડા દિવસ આ માત્રામાં દવા આપી જોવાથી સારો ફાયદો જણાય છે.

> कन्याकुमारी सत्वं स्यात् कर्षमानं प्रमाणतः ॥
> एलाचूर्णं शाणमितं विश्वा शाणमिता भवेत् ॥
> मृद्विकारीष्टको ग्राह्यः पुराणः प्रस्थसंमितः ।
> नष्टार्तवायां दातव्यं गुल्मे रक्तभवे तथा ॥
> पीडितार्त्तववन्याच हिस्टीरीयोन्मादिनिषु च ॥
> (आयुर्वेदविज्ञानम् स्व. कविराज विनोदलालकृत)

પાઠ ઘણો સારો છે.

નાનાં બાળકોને **માટી ખાવાથી પાંડુરોગ** થાય છે. તેને આયુર્વેદાચાર્યો મૃત્પાંડુ કહે છે. માટી ખાવાથી જ આ થાય છે. પેટ ફૂલી જાય છે, શરીર ફિક્કું પડી જાય છે. આને માટે ઉત્તમ સોનાગેરૂ—ગૈરિક જેમાં લોહનો મોટો ભાગ છે—તે ઘીમાં શેકી લઈને તે ૧–૧ રતી મધ સાથે આપવું. અથવા એ સોનાગેરૂ (શુદ્ધ કરેલા

સોનાગેરૂને અમોએ 'મૃલ્લોહ' નામ આપ્યું છે.) રતી ૧, હલદર રતી ૧ અને હરડે રતી ૨–આ ત્રણેય મધ સાથે ચટાડવું. ઓદાર પથરી અને હરડે આપવાથી પણ માટી જલદી નીકળી જાય છે. મંડૂરભસ્મ હમેશાં આપવી.

દુષ્ટપાંડુ (Pernicious Anaemia) માં સપડાએલો માણુસ ભાગ્યેજ સારો થાય છે. આ રોગમાં લોહભસ્મ એકલી કંઇજ કામ નથી આપતી. લોહી સાથે સોમલ ગોજવાથી ઠીક ફાયદો થાય છે. એક એક ચોખાભાર સોમલનાં ફૂલ હમેશાં આપવાં અથવા વિલાયતી સોમલ-લાઈકરે આર્સેનિકનાં ૩–૪ ટીપાં (માત્રા ધીરે ધીરે વધારતા જવી. ૧૫–૧૬ ટીપાં સુધી આપી શકાય.) હમેશાં આપવાં. સોમલ સાથે લોહ, પેપ્સીન, સ્ટ્રીકનીન (ઝેરકોચલાંનું સત્ત્વ) વગેરે આપવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે.

ઉપચાર

પાંડુરોગમાં તાવ, ઝાડો, કમળો, સોજો, જલદર વગેરે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે માટે જે જે વખતે જે જે ઉપદ્રવ જણાય તે તે રોગનો ઉપચાર પહેલો કરવો.

પાંડુરોગવાળા માટે કમોદના ચોખા (ઘર આગળ ખાંડાવેલા), ઘઉં, જવ, દૂધ, ઘી, ફળફૂલાદિ ટોમેટા, ગાજર, ડુંગળી વગેરે શાક સારો ખોરાક છે સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી અથવા હવાફેર કરવાથી આ દરદમાં સારો ફાયદો થાય છે. સ્થિતિ હોય તો દરિયાકિનારાની હવા ખાવા માટે જવું હિતાવહ છે; કારણ કે જમીનની હવા કરતાં સમુદ્ર ઉપરની હવામાં આયોડીન ઓઝોનનો વધારે ભાગ હોય છે. હમેશાં આંબળાનું ચૂર્ણ ખટાશ તરીકે વાપરવું હિતાવહ છે. લુગડાં ગરમ રાખવાં. સૂર્યમાં થોડો વખત ખુલ્લા શરીરે બેસવું. લોહું ઓલાવેલું દૂધ હમેશાં પીવું સારું છે. ભૂખ ન હોય તો દ્રાક્ષાસવ

જરૂર લેવો. સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવું. ઈશ્વરની શુદ્ધ અંતઃકરણે ભક્તિ કરવી

પાંડુરોગ-અત્યારે કેટલાક નિષ્ણાત ડોક્ટરો માને છે કે લોહભસ્મ એકલી પાંડુરોગમાં ઉપયોગી નથી જણાતી. લોહ સાથે તામ્ર મેળવવાથી પાંડુરોગમાં સારી અસર જણાય છે. **પંચામૃત-પર્પટી**માં લોહ અને તામ્ર બન્ને છે એટલે એકલી લોહ કે તામ્ર કરતાં આ દવા વાપરવી હિતાવહ છે. (જુઓ 'Lancet' Oct. 1, 1932: Page 742. Effect of Copper & Manganese on the Theraheutic Action of Iron")

જે શાકોમાં લોહનું પ્રમાણ વધુ હોય એવાં શાક કયાં એ સવાલ ઘણા વાચકોને થશે **પાલખ** નામની ભાજી જેને અંગ્રેજીમાં 'સ્પાઇનેચ કહે છે તે ભાજી આપણા દેશમાં થાય છે. એનાં બીજ મંગાવીને ક્યારા કરી રોપવાથી તે થાય છે. મુંબાઇમાં એ ખૂબ મળે છે. મહારાષ્ટ્રવાસીઓ તેનાથી સુપરિચિત છે ગુજરાતમાં આ ભાજીનો પ્રચાર નથી. આ પાલખની ભાજીમાં બીજા કોઈ પણ શાક કરતાં લોહનું પ્રમાણ વિશેષ છે. માટે આ **પાલખની ભાજીનું** કચુંબર અથવા શાક ખાવું હિતાવહ છે. **ગાજરમાં** લોહનું પ્રમાણ સારું છે. મફરજનમાં લોહનું પ્રમાણ સારું છે. પ્રુન્સ (Prunes) (મુંબાઇના ગાંધીઓને ત્યાં વેચાય છે)માં લોહનું પ્રમાણ સારું છે. કેળાંમાં, કોબીજમાં, બીટરૂટમાં, ફણસીની શિંગોમાં, ઈંડાંની પીળી દાળમાં, આખા ઘઉંના લોટમાં (એટલે ઘર આગળ ઘંટીથી દળેલા ઘઉંના લોટમાં)—આ બધાંમાં લોહનું પ્રમાણ સારું છે. એટલે પાંડુરોગવાળાએ ઉપરોક્ત શાકફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. લોહભસ્મ ખાવા કરતાં ફળશાકમાં જે નૈસર્ગિક લોહ (Organic iron) રહેલું છે તે લોહીમાં જલદીથી પચે છે. અર્થાત્ ખનિજ લોહ કરતાં સેન્દ્રિય લોહ વધુ સુપાચ્ય છે. કાંદામાં લોહનું પ્રમાણ ઠીક

છે–આંબળાં લીલાં મળે તો ખવાય તેટલાં ખાવાં. હજી આહાર-શાસ્ત્રીઓનું ધ્યાન આંબળા તરફ વળ્યું નથી, પરંતુ આંબળાંમાં લોહનું પ્રમાણ ઘણા સારા પ્રમાણમાં હશે એમ મારું માનવું છે. લીલાં શાકભાજી છૂટથી ખાવાં હિતાવહ છે દૂધમાં લોહ નહિ જેવું છે, છતાંય બીજાં ઉપયોગી તત્ત્વો તેમાં છે એટલે દૂધ તો અવશ્ય ખાવું જ જોઈએ. લીવર (યકૃત) ના રસ અથવા સત્ત્વ જેટલી અકસીર દવા પાંડુને માટે કોઈ પણ નથી. દુષ્ટપાંડુમાં આ રામબાણ છે. જેને ખપે તેમણે લીવર બજારમાંથી સવારસાંજ અડધો શેર લાવી જરા ભુંજાની મસાલો નાખી ખાઇ જવું અને એનો જાડો મેરવો બનાવી પી જવો. સુગવાળા લોકોને માટે બજારમાં તૈયાર ભૂકીઓ મળે છે. પરંતુ તે બહુ મોંઘી મળે છે; છતાં તેની અમર પણ એટલી જ સારી છે. ભયંકર પાડુમાં લીવરના રસની પિચકારી અપાય છે.

૪૩ સુકતાન

આ રોગને સુરત જિલ્લામાં "રેવામણ," પંચમહાલ તરફ "સુકગળું," ચરોતર તરફ "પારગલું," અને બીજી જગોએ "સુકતાન" નામથી ઓળખવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં એને "રીકેટ્સ" કહે છે. સંસ્કૃતમાં "પારિગર્ભિક" નામથી તે ઓળખાય છે. પારિગર્ભિક એટલે Pining. સુકતાન એટલે *Marasmus* અને અંગ્રેજીમાં જે રોગને 'રિકેટ્સ' કહે છે તેને આપણે 'અસ્થિશોષ' અથવા 'દુર્બલાસ્થિ' કહીએ. જેને લોકો 'પારગલું' કહે છે એ 'પારિગર્ભિક' નું અપભ્રષ્ટ છે. અને તે ગર્ભિણી માતાનું ધાવણ ધાવવાથી બાળકને લાગુ પડે છે. આપણા લોકો જેને 'સુકગળું' અથવા 'સુકતાન' નામથી ઓળખે છે તે Rickets નથી

પરંતુ Marasmus છે. સુકતાનમાં બાળક સુકાતું જાય છે, પરંતુ હાડકાં ઉપર ખાસ અસર નથી જણાતી; જ્યારે Rickets માં હાડકાં ઉપર સ્પષ્ટ અસર જણાય છે. આટલો નામભેદ છતાંય Marasmus કે Rickets કે Piningની દવા લગભગ એક સરખી જ છે.

આ રોગ બાળકોનો છે. જે દેશોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ ઓછો મળે છે તે દેશોમાં તેમ જ ગરીબ અને અસ્વચ્છ પ્રદેશોમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ જોવામાં આવે છે **હિંદુસ્તાનમાં દર મિનિટે ચાર થી પાંચ બાળકો મરે છે.** આ ભયંકર બાલમરણ અનેક રોગોને આભારી છે, સુકતાન તેમાંનો એક છે અને તેનાથી આજકાલ ઘણાં બચ્ચાં મરતાં જોવામાં આવે છે.

કારણો

આ રોગ યોગ્ય પોષણને અભાવે જ થાય છે, એમ આધુનિક વિદ્વાનો માને છે અને તે વાસ્તવિક છે. વાગ્ભટ માને છે કે દિવસે અત્યંત સૂવું, ઠંડું પાણી, કફકર પદાર્થો, અને કફવાળું ધાવણ ધાવનાર બાળકના કફ વડે રસને વહન કરનારી નાડીઓ રોકાઇ જવાથી અરોચક, મળેખમ, તાવ તથા ઉધરસ થાય છે તેથી સ્નિગ્ધ, ધોળા મુખવાળો બાળક સુકાઇ જાય છે. બીજા વિદ્વાનો એમ માને છે કે ગર્ભિણી માતાનું ધાવણ ધાવનાર બાળકોને જ "સુકતાન" થાય છે. કેટલાક જૂના વૈદો એમ માને છે કે સ્ત્રી-પુરુષનો સંયોગ થાય, તે અરસામાં નાનું બાળક જાગી ઊઠે અને રડવા માંડે જેથી તેને લઇને છાનું રાખવાની જરૂર પડે અને છાનું ન રહે તો ધવડાવવું પડે અને ન ધાવે તો પોતાના પડખામાં લઇને તેને છાનું રાખવું પડે તેથી આ રોગ લાગુ પડે છે. સુરત-સમાગમથી સ્ત્રીનું અંગ પ્રમિત થઇ તપ્ત થએલું હોય છે, તેના હાથપગમાંથી જે ઓરા (વીજળીનો પ્રવાહ) વહે છે તેની સાથે

ગરમી અશુદ્ધ થઈ બાળકના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. તે વખતે માતાનુ ધાવણ પણ જાડું, ખાટું અને ભારે થએલું હોય છે. એવે વખતે બાળકને ધવડાવવામાં આવે તો બાળક જરૂર માંદું પડે.

આધુનિક વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે સુકતાન પોષણના અભાવનો (Deficiency disease) રોગ છે. યોગ્ય પ્રમાણમાં બાળકોને જે ખોરાક મળવો જોઇએ તે ન મળવાથી આ રોગ થાય છે. અનેક પ્રયોગોના અંતે આ વાત હવે સિદ્ધ થઈ ચૂકેલી છે.

ચિહ્નો

સુકતાનનાં સ્વરૂપદર્શક ચિહ્નો બહાર પડયા પહેલાં અપચો, ઝાડો, ઊલટી, ચૂંક, ચીડિયાપણું, અવારનવાર તાવ, કફ ઇત્યાદિ ચિહ્નોની શરૂઆત થાય છે. હમેશ રાતમાં થોડો તાવ આવે છે. બાળક રાત્રે રડે છે, ચેન પડતુ નથી. અર્થાત તે કકળ કકળ કરે છે. રાતે પરસેવો થાય છે, ખાસ કરીને માથા અને ગરદન આગળ–એટલે ઓસીકુ પલળી જાય. ચામડી ઢીલી લમકતી અને ફિક્કી પડે છે. સ્નાયુઓ એટલા નબળા પડી જાય છે કે બાળક ભાગ્યે ઊઠી શકે–વખતે પક્ષાઘાતનો વહેમ જાય.

સુકતાનનુ બાળક પથારીમા માથુ ઘસ્યા કરે છે એટલે માથાના પાછલા ભાગમાંથી વાળ ખરી ગએલા જણાય છે. બાળકનુ કપાળ ચપટું, મોટું, આગળ નીકળતું હોય છે. માથું સાધારણ રીતે મોટું અને શરીર સુકલકડુ જણાય છે.

તંદુરસ્ત બાળકને સાધારણ રીતે આઠમે મહિને દાંત ફૂટવા શરૂ થાય છે; પણ સુકતાનવાળા બાળકને દાંત મોડા ફૂટે છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત બાળકને બબ્બે દાંત સાથે ફૂટે છે, જ્યારે સુકતાન થવાનું હોય તે બાળકને એકેકો દાંત ફૂટે છે. દાંત પણ સારા નથી હોતા, તુરત ભાગી જાય તેમ જ જલદીથી પીળા પડી જાય એવા હોય છે.

સુકતાનની શરૂઆતમાં ઘણાં બાળકોને આંકડી આવે છે અને આંકડીની દવા ચાલતી હોય છે એવામાં જ સુકતાનનાં ચિહ્નો પ્રગટ થાય છે.

છાતીનાં હાડકાંમાં ખૂબ ફેરફાર થયેલો જણાય છે. છાતી કબુતરના જેવી (Pigeon Breast) જણાય છે.

ઘણી વખત કાળજું અને બરોળ વધેલાં જણાય છે. ઝાડા વખતે કબજ કે વખતે ઘણા થાય છે. ઝાડા પેશાબમાં ચૂનાનું પ્રમાણ ખૂબ જોવામાં આવે છે.

સુકતાનવાળું બાળક કોઇક વખત વિચિત્ર રીતે રૂવે છે.

'હાથપગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી' એ કહેવત બરાબર સુકતાનવાળા બચ્ચાંને લાગુ પડે છે.

આ રોગ પ્રાણઘાતક નથી, સારો થાય એવો છે; પરંતુ ખૂબ શ્રદ્ધા અને ધીરજથી દવાદારૂ કરાવવાં જોઇએ. વરાધ, સસણી અને કફના રોગો લાગુ પડે તો બચ્ચું મરે છે, માટે ટાઢથી બાળકનું ખાસ રક્ષણ કરવું જોઇએ.

દવાઓ

આ રોગ માટે દવાઓ કરતાં નીચેના નિયમો પાળવાની ખાસ જરૂર છે:—

(૧) ગર્ભિણી માતાને બાળક ધાવતું હોય તો તુરત જ ધાવણ છોડાવી દઈ, સારી ધાત્રી (nurse) રોકવી.

(૨) ધાવણ મુકાવી દઈ બકરી કે ગાયનું દૂધ શરૂ કરવું. આપણાં બૈરાં પાંચ-છ મહિનાનું બાળક ધાવણ કેવી રીતે છોડે એવો પ્રશ્ન કરે છે, પરંતુ ધાવણ કોઇ પણ ઉપાયે છોડાવવું જ જોઇએ.

(૩) મા ગર્ભિણી ન હોય તો તેનુ ધાવણ વૈદ્ય પાસે તપાસાવવુ જો ભારે કફયુક્ત, ખાટુ કે દુર્ગંધી જણાય તો ધાવણ સુધારવાની દવા-દારૂ દ્વારા માતાએ લેવી અને બાળકને નક્કી ટકે દૂધની ટેવ પાડવી

(૪) બાળકને ગાયનુ દૂધ આપવુ પડે તો તદુરસ્ત, ઓખાર ન કરતી હોય તેવી, માગ ખોરાક ખાતી હોય તેવી ગાયનુ દૂધ પીવા આપવુ

(૫) દૂધને ગરમ કરવુ, ઠડુ પડ્યે ઉપરની તર કાઢી લવી, પછી એક ચમચો દૂધ અને એક ચમચો ગરમ પાણી બન્નેને ભેગવી અદર પતાસુ કે સાકર નાખી તે બાળકને પાવુ સાકર અને પતાસા કરતા બજારમા ગ્લુકોઝ (દ્રાક્ષની ખાંડ) નામની દવા વેચાતી મળે છે તે વાપરવી દૂધમા ચુનાનુ નીતરુ પાણી (લાઈમ વાટર) જરૂર નાખવુ

(૬) હમેશ ૧૦ થી ૧૨ ટીપા કોડલીવર ઓઈલ આપવુ હિતાવહ છે

(૭) હમેશ શરીરે નહાવમા લાક્ષાન્લિન અથવા માખણ કે ઘીનુ ધીરે હાથે માલીસ કરવુ માલીસ બાદ બાળકને એક-બે કલાક તાપમા ફેરવવુ પછી ગરમ પાણીથી નવડાવવુ અને પછી ગરમ કપડા પહેરાવવા માલીસ આ રોગમા હિતાવહ છે

(૮) સૂર્યના તાપમા જે પ્રાણશક્તિ છે તે બાળકોના શરીર માટે હિતાવહ છે સૂર્યપ્રકાશમા 'ડી' વિટામિન છે અને 'ડી' વિટામિનના અભાવે જ આ રોગ થાય છે, માટે જેમ બને તેમ વધુ વખત બાળ ને તાપમા રાખવુ એટલા સૂર્યના કિરણોની સારવારથી સુકતાનના અનેક કેસો સારા થએલા છે

(૯) ભાત, દાળ, ગાડીઆ વગેરે મહુ પ્રમાણમા બાળક ખાતુ હોય તો તે ઓછુ કરવા પ્રયત્ન કરવો અને તેને બદલે દૂધ, માખણ મધ, ફળનો ઉપયોગ કરવો

(૧૦) હમેશ એક થી બે મોસંબીનો રસ સુકતાનવાળા બચ્ચાને જરૂર પાવો પપૈયુ વગેરે ખાય તો ખવડાવવુ

(૧૧) કાળજાનો ફુલાવો હોય તો "લીકવીડ કાલમેઘ કંપાઉન્ડ" નામની બનાવટ આપવી સુકતાનમા દીપન-પાચન અને વદ્ધુપૌષ્ટિક દવાઓ અવશ્ય આપવી જોઇએ કાલમેઘ કંપાઉન્ડ કાળજાના ભરાવા માટે સારી દવા છે લીલુ કરિયાતુ (ઓલેકિરાત) ૧ થી ૨ પાન ખપાય કાલમેઘ એટલે આપણે ત્યા 'કરિયાતું' થાય છે તે એ છોડના ૧–૨ પાન હમેશ આપવાથી તાવ મટે છે, કાળજાનો ભાગનો ઓછો થાય છે

(૧૨) દવામા ધાપાણની ભસ્મ, સિતોપલાદિચૂર્ણ, ગંશમની, ખાપરિયુ, સુવર્ણ વસંતમાલતી, કાંઝાના, વીટમોલ ઇત્યાદિ દવાઓ સારી વખણાય છે ટૂંકમા, જેમા 'કેલ્સિયમ'—ચૂનાનો ભાગ વધુ પ્રમાણમા આવતો હોય તેવી દવાઓ આપવી જોઇએ હુ ધાપાણ ભસ્મ સિતોપલાદિ, ખાપરિયુ અને શાખરસિંગાની ખાખ—આ મિશ્રણ વાપરુ છુ અને પરિણામ સારુ આવે છે

(૧૩) દવાઓ લાંબા વખત સુધી ખવડાવવી આ રોગ તુરત મટે એવુ નથી ખાસી કે ઝાડા થએલા જણાય તો તુરત એના ઉપચાર કરવા બચ્ચાને કદી અજીર્ણ ન થવા દેવું

(૧૪) સુકતાન મંત્રાય છે, તેના દોરા-ધાગા થાય છે, ટીકડી તાળવામા મરાય છે—આ બધા ખાલી વહેમો છે એનાથી સુકતાન નથી મટતા—પોષણનો અભાવ જ્યા રોગનુ કારણ હોય ત્યા મંત્રાએ તે કેમ મટે?

(૧૫) માતાએ જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી પોતાના બચ્ચાના ભલા માટે સગર્ભાવસ્થામા સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો

જોઈએ. સારા પ્રમાણમાં દૂધ, દહીં, માખણ, શાકભાજી, ફળાફળાદિ (જેને ખપતું હોય તેને માંસ, ઈંડાં, મચ્છી ઇત્યાદિ) લેવાં જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસ્થ બાળકને જો સારું પોષણ નહિ મળે તો જરૂર નુકસાન થશે માટે માતાઓએ સગર્ભાવસ્થામાં દૂધ, ફળ ઇત્યાદિ ખોરાક સારા પ્રમાણમાં લેવો.

(૧૬) સુધરેલા ગણાતા ભાઈઓને ચેતવણી કે તમારા બચ્ચાને નાગા શરીરે તાપમાં, ખુલ્લી હવામાં છૂટથી ખેલવા દો. બાળકના શરીરને તંગ વસ્ત્રોથી રુંધો જકડતા.

૪૮ ક્ષય

"ક્ષયને અમો પોષણના અભાવનું જ દરદ લેખીએ છીએ."

વોન પિરકવેટ

"ક્ષયની સાધ્યતા ખોરાકના પ્રશ્ન ઉપર જ નિર્ભર છે"

સર વિલિયમ ઓસ્લર

"We consider Tuberculosis a nutritional disease."

Von Pirquet.

"The cure for Tuberculosis is a question of nutrition."

Sir William Osler.

"ક્ષય એ તો જીવનનો જાગતો પ્રશ્ન છે જીવન જ જીવનના કોયડા ઉકેલી શકે પ્રયોગશાળાના અનેકવિધ અખતરાઓથી નહિ પરંતુ જનસમાજની રહેણીકરણી અને આહારવિહાર—એ બધા જીવના પ્રશ્નોના ખંતપૂર્વકના અભ્યાસથી જ આપણે ક્ષયરોગના અટપટા પ્રશ્નોને સમજી શકીએ મનુષ્યોના ઘરનું વાતાવરણ, તેમની રહેવાની રીત, તેમના ઘરની સ્થિતિ, તેમની જરૂરિયાતો અને જીવલેણ ઉપાધિઓ, તેમની ટેવો અને સ્વભાવ, તે શું કામ કરે છે, શું પગાર કમાય છે, કઈ જાતની હવામાં તે રહે છે, કઈ જાતનો ખોરાક તે ખાય છે, એને આરામ મળે છે કે નહિ ?—આ અને આવા બીજા અનેક જીવન્ત પ્રશ્નોના તલસ્પર્શી અભ્યાસ ઉપર જ ક્ષયના ફેલાવાનો અને અટકાવનો પ્રશ્ન નિર્ભર છે"

ડૉ મુથુ

હિંદુસ્તાનમાં દિનપ્રતિદિન ક્ષયનો વધારો થતો જાય છે, એમ વિદ્વાનો કહે છે, અને વાત સાચી પણ લાગે છે આપણા ગુજરાતના પાટનગર અમદાવાદમાં "૧૯૧૯ માં ક્ષયના મરણનું પ્રમાણ

"Tuberculosis is a living problem Only life can interpret life It is not by the intensive work in the laboratory, but by the patient study of the living condition of the people, that we can unravel the complex problems of tuberculosis Man's home environment, his manner of living, his housing condition his wants and cares, habits and temperament, the work he does, the wages he earns, the air he breathes, the food he eats, the rest he takes—it is these living factors that control the prevalence of tuberculosis."

Dr Muthu

ક્ર દજાગની વસ્તીમા ૫૯૧ આવ્યુ હતુ આટલું મોટુ પ્રમાણુ અત્યાર સુધી આખા હિંદુસ્તાનમા ક્યાંય પણ જોવામા આવ્યુ નથી વળી એમ પણ સાબીત કરવામા આવ્યુ છે કે, **આખી દુનિયામાં મોટી વધારે પ્રમાણુમાં ક્ષય ક્યાંય પણ જોવામાં આવતો હોય તો તે આપણી "ગરવી ગુજરાત" ના આ પાટનગરમાં છે."**[1]

"ક્ષયને માટે હિંદુસ્તાનમા ખરાબ પ્રદેશો ક્યા ? એની પણ નિષ્ણાત ડોકટરોએ તપાસ કરી છે **ક્ષયને માટે ખરાબ પ્રદેશમાં ગુજરાતની ગણતરી થઇ છ,** એ સૌ ગુજરાતીઓએ ધ્યાનમા લેવુ જોઇએ " ૨

સુધરેલી અથવા અમુક રીતે આગળ વધેલી પ્રજાઓના સમર્ગમા આવવાથી પછાત ગણાતી કોમોને આ રેાગ જલદી લાગુ પડે છે ૩૦-૪૦ વર્ષ પહેલા જે પ્રદેશમા એક પણ ક્ષયનો દરદી જોવામા આવતો ન હતો, તે પ્રદેશમા લોકોના વસવાટ બાદ ભયંકર ક્ષયપ્રમાણ જોવામા આવે છે દાખલા તરીકે, આજથી ૪૦-૪૫ વર્ષ અગાઉ કાશ્મીરમા ક્ષયરોગ બહુ ઓછા પ્રમાણમા, નહિ જેવો જોવામા આવતો, પણ આજે ત્યા ક્ષય એ મુખ્ય રોગ થઇ ગયો છે હિમાલયના ડુંગરાળ પ્રદેશની આ જ સ્થિતિ છે છોટા-નાગપુરમા વીસ વર્ષ અગાઉ આ રોગનુ ચિહ્ન સરખુ જોવામા આવતુ ન હતુ, પણ અત્યારે તે પ્રદેશમા ક્ષયના રોગીઓ હવાફેર માટે જવા લાગ્યા પછી ક્ષયરોગે ઘર કર્યું છે જે જે પછાત ગણાતા પ્રદેશોમા સુધરેલી પ્રજા ઘુસી છે, તે તે પ્રદેશોમા ક્ષયનો ખૂબ જ ત્રાસ વધેલો છે ગયા મહાયુદ્ધમા જ્યારે આફ્રિકા અને હિંદની

૧-૨ ડૉ. લેંકેસ્ટરના "ટયુબરક્યુલોસીસ ઈન ઇંડિયા" એ અંગ્રેજી પુસ્તક ઉપરથી શ્રી મણિલાલ છોટાલાલ પરીખે "હિંદુસ્તાનમા ક્ષયરોગ" નામનું નાનુ પુસ્તક લખ્યુ છે તે ઉપરથી આ અવતરણો લીધા છે

સેનાઓ યુરોપમાં ગઈ હતી ત્યારે આ સેનાઓને ક્ષયરોગ જલદી લાગુ પડેલો. હિંદુસ્તાનમાં પણ આગલા વખતમાં આટલો બધો ક્ષયરોગ ન હતો. હિંદુસ્તાનનાં હવાપાણી ક્ષયરોગને માટે અનુકૂળ નથી. ક્ષયનો આટલો બધો પ્રચાર આ દેશમાં છેલ્લાં ૩૦ થી ૫૦ વર્ષમાં જ થયો છે. આ બાબતમાં સ્થિતિ એટલી બધી ગંભીર થઈ પડી છે કે સારાસારા ચિકિત્સકોને હિંદુસ્તાનના ભવિષ્ય માટે મોટો ભય ઉત્પન્ન થયો છે.

કારણો

ક્ષય થવાનાં કારણોને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખવામાં આવ્યાં છે: (૧) આર્થિક, (૨) સામાજિક અને (૩) વૈજ્ઞાનિક.

આર્થિક કારણો

હિંદુસ્તાન તેની ગરીબી માટે જગમશહૂર છે. આવી અસહ્ય ગરીબીમાં શરીરોપયોગી પૌષ્ટિક ખોરાક બધા ક્યાંથી ખાઈ શકે ? પરિણામે અર્ધ ઉપરની પ્રજા અર્ધી ભૂખી રહે છે, લાખો ભૂખે મરે છે. દૂધ, દહીં, ઘી, ઇંડાં, માંસ, ફળ ઇત્યાદિ ખોરાક ખાવા માટે હિંદુસ્તાનના લોકો પાસે પૈસા નથી. સારા ખોરાકના અભાવે પ્રજાની જીવનશક્તિ (Vitality) ઘટી છે જીવનશક્તિસંપન્ન પ્રજા જ રોગોનો સામનો કરી શકે. હિંદુસ્તાનમાં જીવનશક્તિની ઉણપ છે અને તે તેની ગરીબીને આભારી છે. ગરીબીને લીધે હદ ઉપરાંતનું કામ કરવું પડે છે. મોટાં કારખાનાંમાં લાખો સ્ત્રીઓ 'સારી રાત ભૂખે મજૂરી' કરે છે. યંત્રોમાં કાયા પીસી રહી છે. રહેવાનાં ઘરોનું ઠેકાણું નથી. પ્રજા વધી છે, કમાવાનાં સાધન નથી. આ સ્થિતિમાં ક્ષયનો ફેલાવો કેમ ન થાય ? ગરીબી એ ક્ષયનું મોટામાં મોટું કારણ છે.

સામાજિક કારણો

બાળલગ્નો, વૃદ્ધલગ્નો, પડદાનો રિવાજ અને પ્રસુતિકાળમા જોઇતી સંભાળ નથી લેવાતી તે પણ એક કારણ છે 'સુવારોગ'માથી અનેક સ્ત્રીઓને ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે પડદામા વસનારી સ્ત્રીઓને જોઇતા પ્રમાણમા સૂર્યપ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા મળતી નથી હિંદુ કરતા મુસલમાન કોમમા પડદો વધુ હોવાથી મુસલમાન કોમમા ક્ષયનુ મરણપ્રમાણ વધુ છે દાખલા તરીકે આપણે શહેર લઇએ આ શહેરના હવાપાણી સારા છે ધનાઢ્ય વહોરાઓની ત્યા મોટી વસ્તી છે પણ તેમનામા પડદાનો રિવાજ સખત છે પરિણામે ઘણી મુસલમાન સ્ત્રીઓને ક્ષય લાગુ પડે છે બાળલગ્નના ભયકર પ્રમાણો તો આ જમાનામા સર્વને વિદિત જ છે।

વૈજ્ઞાનિક કારણો

આરોગ્યતાના સામાન્ય નિયમોનુ લોકોને જ્ઞાન નથી ઝાડો પેશાબ ક્યા કરવા ક્યા થૂકવુ કોઇનુ પીધેલુ કે ખાધેલુ અન્ન ન પીવુ કે ખાવુ તેની પણ ઘણાને ખબર નથી વસ્ત્રો કેવા પહેરવા કેવા નહિ, તે પણ ઘણા જાણતા નથી દારૂ બીડી હુકો વગેરેના વ્યસનો ટૂકમા આપણી ગદી ટેવોથી આપણે આ રોગને આવકાર આપીએ છીએ

ઉપાયો

(૧) **આપણી જ્યાં ને ત્યાં થૂકવાની દુષ્ટ ટેવ—આ ટેવ** ઉપર તો જેટલુ લખાય તેટલુ ઓછુ છે ક્ષયરોગીના ગળફામા અસખ્ય જતુઓ હોય છે ક્ષયની છેલ્લી અવસ્થાના દર્દીના એક દિવસના ગળફામા—બલગમમાં—ચાર મહાપદ્મ જેટના જતુઓ બહાર નીકળે છે હવે જ્યા ને ત્યા થૂકવાની ટેવથી આ જતુઓ બલગમ દ્વારા બીજા માણસને વળગે છે **બલગમમાં નીકળતાં જતુઓથી જ આ રોગ ફેલાય**

છે, એ આપણામાંના ઘણાખરા જાણતા નથી એકજ ગળફામાં લાખો ને કરોડો જંતુઓ! કોઇને પગે એ ગળફો ચોંટે છે તે બિચારાને ચેપ લાગે છે આ જમાનામાં કોઇએ બૂટ સિવાય–ઉઘાડા પગે–કદી ફરવું ન જોઇએ.

ઘરની દિવાલો ઉપર થૂંકવાની ટેવ ગામડાંમાં સામાન્ય છે. ક્ષયના દરદીના ગળફામાં જે અસંખ્ય જંતુઓ જીવે છે તે ખુલ્લા સૂર્યના પ્રકાશમાં તો મહેલાઇથી નાશ પામે છે; પણ ઘરની ભીંતો ઉપરના ગળફાને સુકાતાં ઘણો વખત લાગે છે. બલગમના જંતુઓ સૂર્યના ખુલ્લા પ્રકાશમાં રખાતાં તે છ કલાક સુધી જીવતા માલૂમ પડેલા અને આઠ કલાક પછી મરેલા જણાયા હતા પ્રકાશની સાદી રીતે આવજા-વાળા ઘરમાં રાખતાં બલગમનાં જંતુઓ ૭ દિવસ સુધી જીવતાં અને આઠ દિવસ પછી મરેલાં માલૂમ પડ્યાં હતાં બલગમને પ્રકાશ વગરના ઘરમાં રાખતાં તે પૂર્ણ રીતે સુકાઇ ગયું હોય તોપણ તેમાંનાં જંતુઓ દશ મહિના પછી પણ જીવતાં અને એવાં ને એવાં ઝેરી માલૂમ પડેલાં. બલગમને છૂટું સૂર્યના ખુલ્લા પ્રકાશમાં રાખવામાં આવે તો તે તદ્દન સુકાતાં ત્રણ થી ચાર કલાક લાગે છે. ઘરની ભીંત ઉપર પડેલા ગળફાને સુકાતાં સાધારણ રીતે પાંચ–છ દિવસ લાગે છે, પણ તેમાંનાં જંતુ તો દશ મહિના સુધી જીવતાં અને એવાં ને એવાં ઝેરીલાં માલૂમ પડ્યાં છે માટે ક્યાં થૂંકવું તે જો લોકો બરાબર સમજી જાય તો આ ભયંકર વ્યાધિનો ફેલાવો ઘણો અટકી જાય.

બલગમનાં જંતુઓના નાશ માટે સારામાં સારો ઉપાય તો એ છે કે બલગમને સળગતી સગડીમાં નાખવું. જો આમ ન થઇ શકે તો કારબોલીક કે લાઇસોલના પાણીમાં ગળફો નાખવો.

(૨) પ્રકાશ અને તડકો ક્ષયરોગના જંતુના જબરા દુશ્મન છે. સૂર્યના પ્રકાશમાં ક્ષયનાં જંતુ ઝાઝી વાર જીવી શકતાં નથી. જે ઘરોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવી શકે છે તે ઘરોમાં ભાગ્યે જ ક્ષયનાં જંતુઓ જીવી શકે છે. જે ઘરોમાં ખુલ્લી હવાની સારી આવજાવ હોય છે તે ઘરોમાં પણ આ જંતુઓ નિવાસ કરી શકતાં નથી. આપણી ગંદી નરક જેવી પોળો, તેમાંનાં ખીચોખીચ ઘરો, ઉઘાડી ગટરો–મોરીઓ, ગંદાં પાયખાનાં, જ્યાં ત્યાં થૂંકવાની ટેવ, આવાં ઘરોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા ક્યાંથી હોય? પરિણામે શહેરના લોકોને ક્ષય વધુ લાગુ પડે છે. બારીબારણાં બંધ કરીને સૂવાની કુટેવ– "બકા તેટલા નફા" એ અર્થહીન કહેવતનો કરવામાં આવતો ઉપયોગ, માથે મોઢે ઓઢીને સૂવાની ટેવ,–આ બધું ક્ષયરોગના પ્રચાર માટે જવાબદાર છે. *

(૩) ક્ષયવાળા દરદીનાં એંઠાં વાસણો દ્વારા પણ ચેપ બીજાને લાગે છે. આજકાલની હોટેલોના ચાના પ્યાલા–ચમચા પણ ક્ષયના ફેલાવા માટે જવાબદાર છે આ જમાનામાં કોઈએ કોઈના પીધેલા પ્યાલામાં પાણી ન પીવું એ હિતાવહ છે.

(૪) હુક્કો, બીડી, ચીરૂટ–આ બધાં પણ ક્ષય માટે જવાબદાર છે. હુક્કો એક પીએ, પછી બીજો પીએ, પછી ત્રીજો પીએ, એમ પીવાય છે. પરિણામે એકનો ચેપ બીજાને લાગુ પડે છે.

(૫) ગંદી ધૂળથી વાસણ સાફ કરવાની–માંજવાની કુટેવ, જે જગોએ આપણે દાતણ કરીએ છીએ, થૂંકીએ છીએ, પેશાબ

* "An open-the-windows compaign, if it met with general success, would do more to free India of tuberculosis than all the measures taken together, and would improve health in other respects also." ('Lancet' Oct. 10, 1931: P. 810.)

ફરીએ છીએ તે જ જગોએ આપણાં એંઠાં વાસણો સાફ કરવા બેસે છે! કેટલાં યે જંતુઓ આ દ્વારા વાસણોને વળગતાં હશે?

(૬) હવા ગમે તેટલી વિશુદ્ધ હોય તોપણ આપણે જો બરાબર શ્વાસ લઈ શકતા ન હોઈએ તો તેથી બહુ લાભ નથી થતો. તંગ વસ્ત્રો પહેરવાથી બરાબર શ્વાસ લઈ શકાતો નથી. સ્ત્રીઓને તંગ વસ્ત્રો પહેરવાનો બહુ શોખ હોય છે. તસતસતી ચોળીઓ, કાપડાં, કમખાઓ વગેરે ન પહેરવું જોઈએ.

જેમ તંગ કપડાંથી નુકસાન છે તેમ બહુ કપડાં પહેરવાથી પણ નુકસાન થાય છે. આ ટેવ પુરુષોમાં જણાય છે. યુરોપિયનોનું અંધ અનુકરણ કરનારા કેટલાક હિંદીઓએ આ વિષયમાં ઘણું શીખવાનું છે.

(૭) કેટલાક ધંધા જ એવા હોય છે, કે તે ક્ષયરોગના ભારે મદદકર્તા છે. મોટાં કારખાનામાં, ખાણોમાં, જીનોમાં કામ કરનારાઓને ક્ષય બહુ લાગુ પડે છે. વણકરો અને દરજીઓને તેમના ધંધામાં આખો દિવસ એક જ જગોએ વાંકા વળીને બેસવાનું હોવાથી તેમને પણ ક્ષય લાગે છે.

(૮) યોગ્ય કસરતનો અભાવ. સાંજે ૫–૬ વાગ્યા પછી કોઈ પણ સ્ત્રીપુરુષે શહેરના લત્તાઓમાં ન પુરાઈ રહેતાં ખુલ્લાં મેદાનોમાં હરવા ફરવા કે રમવા જવું જોઈએ.

(૯) દારૂતાડીનાં વ્યસન અને તેની સાથે આવતી વિષય–સેવન–વાસના પણ ક્ષય માટે જવાબદાર છે. હદ ઉપરાંતનું વિષયસેવન ક્ષયને નોતરવામાં ઘણું જ મદદ કરે છે.

ક્ષયના પ્રકારો

ક્ષય ઘણી જાતના થાય છે. ફેફસાંનો, આંતરડાંનો, ગાંઠનો—કંઠમાળ વગેરે, માથાનો, હાડકાંનો અને શરીરના કોઈ પણ અવયવનો.

ઉંમર

જેમ માણસ નાનુ તેમ ક્ષય વધેનો થાય મે નગુ વર્ષના ગાળકોને ક્ષય જલદી થાય છે દશ–બાર વર્ષની ઉંમરમા ક્ષયરોગ બહુ માલમ પડતો નથી પુખ્ત યુવાન વયે તે પુષ્કળ થાય છે સ્ત્રીઓ બાળકો અને વૃદ્ધોને પણ ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે

ચિહ્નો

માણસ સુકાતો જાય છે હાડમા તાવ રહે છે, રાત્રે ખાસ કરીને તાવ વધે છે સાધારણ શ્રમથી હાંફ ચડે છે, શરીરના સાંધાઓ ઢીલા થઇ જાય છે કફ પડે છે મો મીઠુ રહે છે હાથ પગના તળિયામા દાહ બળે છે સવારમા મગજે તાવ ઊતરી જઇ પુષ્કળ પરસેવો થાય છે ગળામાં બગલમા નળામા ગાંઠો ફૂલી આવે છે વખતે ઝાડા થઇ જાય છે ખોરાક પર અરુચિ થાય છે આંખોનુ નૂર હણાઇ જાય છે સુશ્રુત કહે છે કે ક્ષયવાળો માણસ મફે આંખવાળો, માસ ખાવાની ઇચ્છાવાળો અને સ્ત્રીઓ સાથે સંભોગ ભોગવવાની ઇચ્છાવાળો હોય છે (शुक्लेक्षणो भवति मामपरो रिंसु) કોઇ તિ છાતીમાથી લોહી પડે છે

ઉપાયો

સૌથી સારો ઉપાય તો કોઇ સારા આરોગ્યગૃહ (સેનેટોરિયમ) મા દરદીને લઇ જવો એ જ છે ઘર આગળ ગમે તેટલી સારવાર આપણે કરીએ પણ સેનેટોરિયમની સારવાર આગળ તેની શી વિસાત! સારા સેનેટોરિયમો બહુ સુંદર જગ્યાએ તદ્દન એકાંત સ્થળે વનમા બાંધેલા હોય છે પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય વચ્ચે સારા ચિકિત્સકની સારવાર હેઠળ રહેવાનુ અને સંપૂર્ણ આરામ ભોગવવાનુ ત્યા જેવુ બને તેવુ ઘર આગળ ન જ બને

પણ આથી એક વાત ન ભૂલવી જોઇએ ગરીબ માણસોની સ્થિતિ સેનેટોરિયમમા જવા જેવી નથી હોતી સેનેટોરિયમમા

ગયા વિના ક્ષયરોગ ન જ મટે એવું કશું નથી. એ માન્યતા ભૂલ-ભરેલી છે.

આજકાલ વૈદ્ય ડૉક્ટરો તેમની પાસે જે દરદીઓ આવે છે તેમને એકદમ હવાફેર કરવા માટે સલાહ આપે છે. પણ આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચિકિત્સક રોગીને ઘર બહાર હવાફેર માટે જવાની સલાહ આપે તે પહેલા રોગીની આર્થિક સ્થિતિ જાણી લેવાની ખાસ જરૂર છે. વૈદ્ય ડૉક્ટરોના શબ્દોમાં દરદીને વિશ્વાસ તો હોય જ. જ્યારે ચિકિત્સક હવાફેરની સલાહ આપે ત્યારે દરદી બિચારો પોતાની સ્થિતિ બહાર જવા જેટલી સદ્ધર ન હોવાથી પોતાના ભાગ્યને નિંદે છે.

વળી કેટલાક ક્ષયના દરદીઓ તો એવા હોય છે કે જેમને ઘરની બહાર જતાં ભારે નુકસાન થાય છે. ઉગ્ર ક્ષયવાળા-વિશેષ કરી જેમને ખૂબ તાવ રહેતો હોય એવા દરદીઓ, જેમને કફ સાથે લોહી પડતું હોય તેવા દરદીઓ, છેલ્લી સ્ટેજવાળાઓ, બહુ લાંબા વખતના રોગીઓ જે માર્ગનો શ્રમ સહન કરી શકે એવી સ્થિતિમાં નથી હોતા તેવા-દરદીઓએ ઘર બહાર ન જ જવું જોઈએ. આવા રોગીઓએ ઘર આગળ રહી પુષ્કળ આરામ લેવો જોઇએ. અને શાંતચિત્ત રોગનો સામનો કરવા માટે બળનો સંઘરો કરવો જોઇએ. ક્ષયરોગ નિવૃત્તિ અને રોગીની આવકને ઘનિષ્ટ સંબંધ છે, એમ ડૉ. ટોમસન ફ્રેઝર કહે છે.

ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ દરદીને મળે એવી વ્યવસ્થા કરવી.

ઘી, દૂધ, માખણ, કૉડલીવર ઑઈલ, ઈંડાં, તાજું માંસ, લસણ, તાજાં ફળો, શાકભાજી-આ બધું ક્ષયના દરદી માટે બહુ જ જરૂરનું છે.

ક્ષયરોગ અસાધ્ય છે એવી જે માન્યતા લોકોમાં ઘર કરી બેઠેલી છે તે તદ્દન જુઠી છે. ક્ષયરોગ મટે એવો

રોગ છે. ક્ષયરોગનુ નામ કાને પડતા દરદી અને તેના સગાવહાલા રોકકળ કરી મૂકે છે અને હતાશ થઇ જાય છે, એ ભયકર ભૂલ છે ક્ષય સારો થઇ શકે છે–સાધ્ય છે હા, ક્ષયરોગ મટાડવામા આત્મસયમની જરૂર પડે છે ખાવામા, પીવામા, રહેવામા, આરામ લેવામા, સગત કરવામા, બ્રહ્મચર્ય પાળવામા–દરેકમા આત્મસયમની ખૂબ જ જરૂર રહે છે ક્ષયરોગને નિશ્ચયબળ–(Will Power) આત્મસંયમ–મહાત કરે છે.

દવાઓમા સુવર્ણ વસતમાલતી, અભ્રકભસ્મ, પ્રવાલભસ્મ, લોકનાથરસ, મૃગાક સુવર્ણભસ્મ, મુક્તાભસ્મ, ચ્યવનપ્રાશાવલેહ (જીવન), ગળોસત્વ, સત્વાદિયોગ, અમૃતાર્ણવ રસ ઇત્યાદિ દેશી દવાઓ સારી છે સારા વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે તે લેવી

ગ ગેટી—(નાગવલ્લ-અસકૃત) નામના ઝાડવાનુ મૂળ હમેશા ૧ તોલાની માત્રામા દૂધ સાથે સેવન કરવાથી અને ફક્ત દૂધ ઉપર જ રહેવાથી સારો ફાયદો થાય છે જીર્ણ તાવ માટે ગળોનો સ્વરસ કે તેનો વન સશમની) સારી દવા છે

વિલાયતી પણ અનેક દવાઓ છે ક્રિયોસોટ, ગ્વાયાકોલ કાર્બ, હાઇપોફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ સોડિયમ કેકોડીલેટ, ક્રાઇસોલ્ગન, મેનોક્રીસીન, આયોડાઇન, સોડિયમ મોરહુએટ આ બધી મશહૂર દવાઓ છે

પણ ક્ષય માટે એકેય રામબાણ (Specific) દવા નથી એટલુ યાદ રાખવુ જોઇએ દવા નહિ પણ ખોરાક ઉપર બહુ ઝોક મૂકવો જોઇએ વિદ્વાનો માને છે કે પોષણનો અભાવ એ જ ક્ષયનું મુખ્ય કારણ છે માટે કિંમતી દવાઓ કરતા દૂધ, ઘી, માખણ, મલાઇ જેવા પુષ્ટિકર ખોરાક પાછળ ખૂબ જ ધ્યાન દેવાનુ જોઇએ

વિશેષ સૂચનાઓ

(૧) ક્ષયના દરદીએ પોતાનું થર્મોમીટર (તાવ માપવાનું યંત્ર) જુદું જ રાખવું.

(૨) ક્ષયના દરદીએ તાવ ન હોય ત્યારે થોડું થોડું હમેશાં સવાર સાંજ સ્વચ્છ હવામાં ફરવા જવું.

(૩) ફરી આવીને તુરત જ કપડાં કાઢી નાખવાં નહિ. પરસેવો થયો હોય છે એટલે શરદી લાગવાનો ભય, રહે છે.

(૪) ક્ષયના દરદીએ ખાવા પહેલાં અને ખાધા પછી અરધો કલાક આરામ લેવો. ફરી આવીને તુરત જ ખાવા ન બેસવું.

(૫) ક્ષય રોગવાળી માતાએ પોતાના બાળકને ધવરાવવું નહિ. તેમ બાળકને બહુ વાર પાસે પણ ન રાખવું.

(૬) ક્ષય રોગીનાં કપડાંને કોઇએ અડકવું નહિ. ગરમ પાણીમાં તે ધોઈ કાઢવાં જોઇએ. તેનો રૂમાલ ટુવાલ વગેરે બધું જ જુદું રાખવું.

(૭) ક્ષયના રોગીએ ધૂળ ધુમાડાથી બહુ દૂર રહેવું

(૮) ક્ષયવાળાએ નાટક જોવા થિયેટરમાં ન જવું. બહુ ગીરદીમાં હવા અસ્વચ્છ હોય છે, તે શ્વાસમાં લેવાથી નુકસાન થાય છે. ઉજાગરો પણ તેણે ન કરવો જોઇએ.

(૯) ક્ષયના દરદીએ મોઢાથી નહિ પણ નાકથી શ્વાસ લેવો જોઇએ.

(૧૦) ક્ષયરોગી માટે નાક આગળ બાંધી રાખવાનું એક યંત્ર (Inhalor-ઇન્હેલર) આવે છે. તેનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો. આ યંત્ર કોઇ પણ દવા વેચનારને ત્યાં મળી શકે છે. આ યંત્રમાં રૂ મૂકી તેમાં કેટલીક જંતુઘ્ન દવાઓ છાંટવામાં આવે છે અને પછી તે યંત્રને જૈનમુનિઓ જેમ મુહપત્તિ રાખે છે તેવી રીતે નાક આગળ બાંધી રાખવામાં આવે

છે. છાંટવાની દવાઓમાં ગ્વાયકોલ, યુકેલિપ્ટસ, મેન્થોલ, ક્લોરોફોર્મ, ફોર્મેલ્ડીહાઈડ, આયોડીન ઇત્યાદિ દવાઓનો સમાવેશ થાય છે. પ્રખ્યાત ક્ષયચિકિત્સક ડૉ. મુથુ આ ઇન્હેલેસન-થિયરી (શ્વાસ લેવાની ક્રિયા) ઉપર બહુ જ ભાર મૂકે છે. બને તો ૫-૬ કલાક સુધી લાગટ દવાઓ ઇન્હેલરમાં છાંટીને સુંઘવી હિતાવહ છે

(૧૧) ક્ષયરોગીએ પોતાની શક્તિનો સંઘરો કરવો. બહુ મોટેથી બોલવું નહિ, ગાવું નહિ, ભાષણ ન કરવું

(૧૨) ક્ષયના દરદીને દારૂ ઝેર સમાન છે માટે તે ન લેવો.

(૧૩) બલગમ ગમે ત્યાં ન નાખવું-પણ એક વાસણમાં લાયસોલ કે કારબોલિક એસિડનું લોસન નાખી તેમાં ગળફા નાખવા.

(૧૪) ક્ષયના દરદીનાં કપડા અત્યંત ગરમ પાણીમા નાખી ઉકાળવાં અને પછી ધોવાં. તે કપડાં બીજા કોઈએ વાપરવાં નહિ.

(૧૫) ક્ષયના દરદીએ પોતાનુ બલગમ કદી પેટમાં ઉતારવું નહિ. આમ કરવાથી આતરડાને પણ ક્ષય લાગુ પડે છે.

(૧૬) ક્ષયવાળો દરદી અંત્યજની માફક અસ્પૃશ્ય નથી સારવાર કરનારે જરાપણ બીક ન રાખવી કે તેનો ચેપ તેને લાગશે ક્ષયવાળા પતિઓની સારવાર કરનાર પત્નીઓને ક્ષય લાગુ નથી પડતો હજારો દાખલા તબીબી દફતરોમાં નોંધાએલા છે કુટુંબમાં એકાદ ક્ષયનો દરદી હોય તો આખા કુટુંબમાં તેનો ચેપ લાગે છે એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે, માટે ક્ષયના દરદીની સારવાર કરનારે જરાપણ ભય વિના દરદીની સારવાર કરવી અને યોગ્ય નિયમો પાળવા

(૧૭) ક્ષયવાળો દરદી પોતાની સ્ત્રી સાથે રહી શકે. પ્રેમની ઉષ્મા અનેક સંકટો ઉપર જીત મેળવે છે. *

* "The influence of the sexual functions in

૪૫ દમ—શ્વાસ

દુનિયાનો કોઈ જ ખૂણો એવો હશે કે જ્યાં દમનો રોગ ન થતો હોય આપણા ગુજરાત પ્રાંતમાં દમના હજારો દરદીઓ જોવામાં આવે છે આ રોગ ન્યૂમોનિયા કે પ્લેગ જેવો મહા પ્રાણહર નથી જુવાનીમાં દમનો રોગ થયો હોય છતાં ૭૫-૮૦ વર્ષનું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવનારા માણસો ઘણાની જાણમાં હશે પણ આથી એમ નથી માનવાનું કે દમવાળા દરદીનું આયુષ્ય ઘણું લાંબું હોય છે ઊલટું એમના રોગની લાંબા વખતની અસરથી ફેફસાં અને હૃદય જેવા અતિ અગત્યના અવયવો ખરાબ થઈ જાય છે અને એથી એને ઇન્ફ્લુએન્ઝા ન્યુમોનિયા જેવા દારુણ રોગો તુરત જ થઈ આવે છે અને એવા વખતે એને માટે બચવાનો સંભવ ઓછો રહે છે માટે દમવાળો લાંબો વખત જીવે એવી જે માન્યતા સમાજમાં ઘર કરી બેઠેલી છે તે વાસ્તવિક નથી આ માન્યતાને લઈને દમના દરદીની ઘણી વખત ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે પણ આ ઉપેક્ષા કરવા લાયક દરદ નથી દમનો રોગ દેશી વૈદ્યો જેને યાપ્ય કહે છે એ જાતનો એટલે કે એક વખત શરૂ થયા પછી હમેશ માટે ભાગ્યે જ મટી જાય એવો છે અર્થાત્ આ રોગ એક વખત લાગુ પડ્યા પછી તે હમેશ માટે ચાલુ રહેતો નથી, વારંવાર આવનારા હુમલા થાય છે અને અમુક વખત રોગને

કા પછી આપોઆપ શાંત થઇ જાય છે આવા હુમલા કોઇને પંદર દિવસ, તો કોઇને વર્ષે વર્ષે, કોઇને અમુક ઋતુમાં તો કોઇને ચાર-પાંચ વર્ષે થાય છે કોઇને અમુક વર્ષો સુધી હેરાન કર્યા પછીથી, શરીર સુધરવાથી, હવાફેરથી અથવા બીજા કોઈ કારણથી આ રોગ સારો પણ થઈ જાય છે જાણે કે દમ થયો જ નથી એમ તે માણસ ખાઈ પી શકે છે, વ્યાયામ કરી શકે છે, ડુંગર ઉપર ચઢી શકે છે, પણ વળી પાછો દશ-પંદર વર્ષે હુમલા થઇ આવે છે દમની આ અનિશ્ચિતતા દરદીને ઘણી કષ્ટકારક થઇ પડે છે અને ચિકિત્સકને પણ તે મૂંઝવે છે હજી સુધી દમની કોઇ રામબાણ દવા શોધી શકાયું નથી એનું કારણ એ છે કે દમ એ રોગ જ વિચિત્ર છે

પણ ખરી રીતે તો દમ એ સ્વતંત્ર રોગ જ નથી, પણ શરીરની અંદરના યંત્રોમાંથી કોઈ કોઈની અવ્યવસ્થાને પરિણામે જણાતો ઉપદ્રવ છે એમ પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરોનો અભિપ્રાય છે

દમના પ્રકારો

આયુર્વેદ પ્રમાણે શ્વાસના પાંચ પ્રકારો છે (૧) ક્ષુદ્રશ્વાસ, (૨) તમકશ્વાસ, (૩) છિન્નશ્વાસ, (૪) મહાશ્વાસ, અને (૫) ઊર્ધ્વશ્વાસ પ્રતમકશ્વાસ એ તો તમકશ્વાસનો જ એક ભેદ છે સાદો દમ એ તમક શ્વાસ અને તાવવાળો દમ એ પ્રતમકશ્વાસ છે

ક્ષુદ્રશ્વાસ (Dyspeptic asthma)—એટલે મહેનતથી કે વધારે પડતું ખાવાથી જે થોડા શ્વાસ ચઢે છે તે અને તે સાધારણ ઉપચારોથી કે આપોઆપ બેસી જાય

તમકશ્વાસ—જેને અંગ્રેજીમાં Asthma 'એસ્થમા' રોગ કહેવામાં આવે છે તે આ જ શ્વાસ ચરક સુશ્રુત કહે છે કે તમકશ્વાસ (Asthma) કૃચ્છ્રસાધ્ય છે ચરક કહે છે બળવાન

માણસને જે તે થયો હોય તો સાધ્ય નહિ તો યાપ્ય ગણવો. બાકીના છિન્ન, મહા અને ઊર્ધ્વ એ ત્રણ શ્વાસોને અસાધ્ય ગણેલા છે. મરણ વખતે જે શ્વાસ હોય છે તે જ જાતના આ શ્વાસો છે. આધુનિક વિજ્ઞાનની ભાષામાં ઊર્ધ્વ શ્વાસને Cardiac asthma કહે છે. પાશ્ચાત્ય પંડિતો પણ આ ત્રણ પ્રકારના શ્વાસોને અસાધ્ય ગણે છે.

પાશ્ચાત્ય મતાનુસાર Spasmodic asthma, Bronchial asthma ઈત્યાદિ પ્રકારો ગણાવી શકાય. આયુર્વેદે મોટે ભાગે Bronchial asthma ઉપર જ વિચાર કર્યો લાગે છે. Spasmodic asthma નો પૂર્ણ ખ્યાલ એ વખતે ન પણ હોય.

કારણો

" ધૂળથી, ધૂમાડાથી, પવનથી, ઠંડા સ્થાનના તથા ઠંડા પાણીના સેવનથી, વધારે પડતી કસરતથી, અતિ મૈથુનથી, વધારે પડતી ખેપ કરવાથી, લુખા તેમ જ અનિયમિત ખોરાકથી, આમદોષ વધી જવાથી, કબજિયાતથી, રૂક્ષતાથી, વધારે પડતાં લંઘન જુલાબ ઇત્યાદિ શોધનથી, ઘણી દુર્બળતાથી, શરીરના મર્મ ભાગમાં વાગવાથી, શરીરને યોગ્ય પોષણ નહિ મળવાથી, ટાઢતડકો, સુખ દુઃખ ઈત્યાદિ દ્વંદ્વોની અસરથી, ઝાડાથી, તાવથી, ઊલટીથી, સળેખમથી, શરીરમાં ક્ષત થઇને ક્ષય થવાથી, રક્તપિત્તથી, ઝાડો પેશાબ રોકાઇને વાયુની ગતિ ઊંચી થવાથી, કોલેરાથી, પાંડુરોગથી, ઝેરની અસરથી શ્વાસ થાય છે." (ચરક સુશ્રુત)

" કબજિયાત કરે એવા, અંદર બળતરા કરે એવા, ન પચે એવા ભારે ભોજનથી, પાણીનાં તથા ભીના દેશનાં પ્રાણીના માંસના ખોરાકથી, દહીંના તથા કાચા દૂધના સેવનથી, કફ વધારે એવી ચીજોના ઉપયોગથી, ગળામાં–છાતીમાં કંઇ અડચણ ઊભી

થવાથી અને જુદી જુદી જાતના વાયુના અટકાવથી, વાયુ પ્રાણવાહી સ્રોતોમાં પેસીને પ્રકોપ પામે છે અને શ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે."
(ચરક સુશ્રુત)

દમ શરૂ થતા અગાઉનાં લક્ષણો (પૂર્વરૂપ)

સુશ્રુત કહે છે કે "શ્વાસના પૂર્વ રૂપમાં છાતીમાં પીડા, ખોરાક ઉપર અરુચિ, આફરો, પેટનું ચઢવું, પડખામાં શૂળ અને મોઢામાં બદસ્વાદ (વૈરસ્યં) એવા લક્ષણો થાય છે.

કેટલાક દમના પૂર્વરૂપ તરીકે પેટમાં ગડગડાટની અને મંદાગ્નિની ફરિયાદ કરે છે. કેટલાક આળસની, કેટલાક માથાના દુખાવાની અને કેટલાક અસામાન્ય ઉત્સાહની વાતો કરે છે. કેટલાક ઓછા વિશિષ્ટગુરુત્વ (Low specific gravity) વાળો ફિક્કો ઘણો પેશાબ થયા પછી દમ ચઢવાનું કહે છે. કેટલાક શરૂઆતમાં થોડી ઉધરસ આવ્યાનું કહે છે, કેટલાક ઉપરના શ્વાસવહ માર્ગો (Air passages)માં કોઇક સોજા જેવું હોવાની અથવા છાતી ભીડાવાની ફરિયાદ કરે છે. કોઇને ગળામાં કંઇ ચોંટી રહ્યું હોય એવું લાગે છે અને ખંજવાળ આવે છે.

દમનો હુમલો

"દમના હુમલામાં મુખ્યત્વે ઉરઃસ્થાનની પેશિઓ (Bronchial muscles)ની અકસ્માત સંકુચિત સ્થિતિ થાય છે; ઉરઃસ્થાની નળીઓ (Bronchial tubes) ની દીવાલોની રચનામાં જે પેશીમય તંતુઓ (Bronchial fibres) રહેલા છે તેનો અકસ્માત સંકોચ થઇ જાય છે. આ સંકોચ આ તંતુઓના સૂક્ષ્મતમ ભાગો પર્યંત પણ પ્રસરી જાય છે. દમના હુમલાઓમાં આ પેશિમય તંતુઓનો સંકોચ એ મુખ્ય તત્ત્વ છે." ('આયુર્વેદ વિજ્ઞાન' પુ. ૬ અંક ૬)

દમના હુમલાની શરૂઆતથી શ્વાસની મૂઝવણનું જોર એકદમ વધે છે અને દરદી પથારીમા હાથ નીચા ખોડીને, ખભા ઊંચા રાખીને, માથું પછવાડે દમનો કરન ઓશિકા ઉપર કે બીજા કાઇ ઊંચા પદાર્થ ઉપર નાખી દઇને જેટેના જણાય છે હવા માટે એ તરફડીઆ મારે છે, ટૂંકા શ્વાસ પગાલ લે છે અને મરખામણીમા વધારે લાંબો અવાજવાળો (Wheezing) ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢે છે

એક વખત જ દમનો હુમલો જતાગા આવ્યા હશ તા તે કદી નહિ ભુલાય ખીચારો દરદી લાલચોળ કે વખતે ફિક્કો થઇ ગયો જણાય છે, વખતે બારીના સળિયા કે ગા ણાની શાખ મજબુત રીતે પકડીને બહારની ખુલ્લી હવા માટે ફાંફા મારતો ઊભો રહેલો જણાય છે જાણે કે તરફડિયા મારતા હોય એવા કરણ દેખાવ નજર પડે છે

ટૂંકમા, દમનો હુમલો શ્વાસયત્નની નાડીઓની નબળાઇથી (Respiratory neurosis) આવ છે ફ્રાન્સના એક સમર્થ ચિકિત્સક દમને " ફેફસાની વાઈ " (Epilepsy of lungs) કહીને એ રોગના તાત્વિક સ્વરૂપનો ઘણો સરસ ખ્યાલ આપ્યો છે

ઉપાયો

શ્વાસ માટે એક પણ ચોક્કસ ઈલાજ નથી કે ધ્યાન રાખવુ ઘટે છે જાહેરખબર વાચીને દવા મગાવી ખાવી એના જેવુ અનિષ્ટ બીજું એકેય નથી

દમનો હુમલો હોય ત્યારે એ હુમલાના જોરને નરમ પાડવા માટે અફીણના સત્ત્વ (Morphia) જેવી અસરકારક બીજી દવા નથી ડૉક્ટરો પિચકારી દ્વારા એ દવા આપે છે આપણા લોકો દમમા અફીણ લે છે, પરંતુ અફીણના સેવનથી દરદી અફીણનો બંધાણી થઈ જાય છે અફીણનું સત્ત્વ ઈન્જેક્શનના રૂપમા આપવાથી એ

ગેરફાયદો થતો નથી પણ આ પ્રયોગ હુમલાના જોરને કાપવાનો છે–દમ મટાડવાનો નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

આ સિવાય ડૉક્ટરો અનેક જાતની દવાઓનો હુમલા વખતે ઉપયોગ કરે છે. કેટલાક **ક્લોરોફોર્મ** સુંઘાડે છે, કેટલાક **ઇથર** સુંઘાડે છે, કેટલાક **નાઇટ્રેટ ઑફ એમીલ**નો ઉપયોગ કરાવે છે. કેટલાક **ક્લોરલ હાઇડ્રેટ** પસંદ કરે છે. કેટલાક **એડ્રેનેલીન ક્લોરાઇડ**માં બોળેલું રૂનું પૂમડું બેય નાકમાં ચઢાવીને આરામ આપે છે. પણ આ બધી દવાઓ ડૉક્ટરની સલાહ વિના કોઈએ વાપરવાની નથી. આ બધી ઝેરી દવાઓ છે અને માત્રાથી સહેજ વધારે આપતાં–ખાતા પ્રાણ જાય એવી છે.

હુમલા વખતે પીવાની ઘણી જાતની સિગારેટો બજારમાં વેચાતી મળે છે, જેમાં ધંતુરાનાં પાન, અફીણ, ખોરાસાની અજમાનું સત્વ, સુરોખાર વગેરે હોય છે. ધંતુરાના પાનની બીડી પીવાનો ચાલ આપણે અહીં પ્રચલિત છે અને તેથી બહુ સારો ફાયદો પણ થાય છે. જે તંબાકુ ન પીતો હોય તેને તંબાકુની બીડી પીવાથી કેટલીક વખત સારી રાહત મળે છે.

કેટલીક વખતે દરદી આવી બીડીઓ પીવા જેવી સારી હાલતમાં નથી હોતો. એવે વખતે દરદી આગળ બાળવાની કેટલીક દવાઓ આવે છે, જેનો ધુમાડો લેવાથી પણ ઠીક ફાયદો થાય છે. દવા ફેલાઇને દરદીના શ્વાસમાં જાય એવી ગોઠવણ કરવી. દમની ધુમાડીના આવા કાગળોમાં મુખ્યત્વે કરીને સુરોખાર, ધંતુરો વગેરે હોય છે. આવા કાગળો તેમજ દમની ધુમાડી માટેની ભુકીઓ (પાઉડર્સ) બજારમાં વેચાય છે. આ કાગળો અને ભુકી બાળીને ધુમાડો શ્વાસમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે, પણ અતિશય છૂટથી તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાથી હૃદય અને ફેફસાં નબળાં પડે છે, એ. યાદ રાખવું ઘટે છે.

કેટલીક વખતે છાતીમાં પુષ્કળ કફ ભરાઈ આવે છે. આવે વખતે દરદીને ઊલટીની જરૂર પડે છે. આકડાના મૂળની છાલ કે અરીઠાની છાલનું ચૂર્ણ ઉમરના પ્રમાણમાં આપવાથી મારી ઊલટી થઇ જઈ શ્વાસ નરમાય છે.

દેશી દવાઓમાં **શ્વાસ કુઠાર, અગ્નિરસ, શૃંગભસ્મ** (સાબરશીંગાની ભસ્મ), **અભ્રકભસ્મ, તામ્રભસ્મ, સોમલ ભસ્મ, પ્રવાલભસ્મ, મુક્તાભસ્મ, કંટકારી અવલેહ, વાસાવલેહ** વગેરે દવાઓ લબ્ધપ્રતિષ્ટ છે. કઠ (ઉપલેટ)નું બારીક ચૂર્ણ દમ ઉપર બહુ સારું કામ કરે છે. બેંગાલ સ્કૂલ ઓફ ટ્રોપીકલ મેડીસીનવાળા ડૉ. ચોપ્રાએ કુષ્ટ (કઠ) વાપરીને ખાતરી કરી જોઈ છે. હું પણ કઠ વાપરું છું અને તે સારો ગુણ કરે છે. તાલીસપત્ર, ત્રિકટુ, કાકડાશીંગી, એલચી, એઠાં વંશલોચન-સરખે ભાગે મેળવી આ ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી પણ સારો ફાયદો કરે છે. **અરડુસી, ભારંગમૂળ, ભોરીંગડી**-આ ત્રણ તો શ્વાસ માટે ઘણી જ ઉપયોગી દવાઓ મનાએલી છે કટકારી અવલેહ, વાસાવલેહ, વ્યાઘ્રીહરિતકી-ઇત્યાદિ બનાવટો ઘણી વખત સારો ગુણ આપે છે. કનકાસવ નામની બનાવટ જેમાં ધંતુરો, અરડુસી, જેઠીમધ, ભોરીંગણી વગેરે દ્રવ્યો છે તે પણ સારી દવા છે

સરસિયા તેલ સાથે ગોળ મેળવીને ખાવાથી દમ મટે છે એમ એક ગ્રંથકાર લખે છે દશમૂળનો ક્વાથ કે દશમૂલારિષ્ટ પણ દમ માટે સારી દવા છે

કાયફળ, કાકડાશીંગી, પુષ્કરમૂળ, અજમો, કારીજીરી, સૂંઠ, મરી, પીપર એ આઠ દવાનુ (સમભાગે) ચૂર્ણ બકરીના દૂધ સાથે લેવાથી દમમાં સારો ફાયદો થાય છે એમ ભાવમિશ્રે લખ્યું છે.

અરડુસીનો જાડો (ઘટ્ટ) અવલેહ તોલા ૪, આકડાના મૂળની છાલનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ તો. ૨, અફીણ તોલા ૨ અને કપુર તોલો ૧-આની ગોળીઓ દમ ચઢયો હોય ત્યારે વાપરવાલાયક છે.

દમ માટે દેશી વૈદ્યોમાં અસંખ્ય દવાઓ છે. વનસ્પતિઓની અને ભસ્મોની અનેક બનાવટોમાંથી નીચેની ઘણાખરે વૈદ્યો વાપરે છે. હરિતાલ, સોમલ, તામ્ર, અભ્રક-આ ચાર મુખ્યત્વે દમ ઉપર સારી અસર કરે છે

ટૂંકમાં, જે કાંઇ કફ અને વાયુનો નાશ કરે, ગરમ હોય તથા વાયુને નીચે ઉતારનાર હોય, ઘણું કરીને જે ખાસ વાયુહર હોય તે દ્રવ્યનું દમના દરદીએ હમેશ સેવન કરવું.

પથ્યાપથ્ય

હું ઉપર કહી ગયો છું કે દમના દરદીઓ વિચિત્ર પ્રકૃતિના હોય છે. એકને જે દવા, જે સ્થળ, જે હવા અને જે ખોરાકથી ફાયદો થાય છે, તેજ દવા, તેજ સ્થળ, તેજ હવા અને તેજ ખોરાક બીજાને માફક નથી આવતાં—માટે દમના દરદીએ જાતે જ પોતાને શું માફક આવે છે અને શું નથી આવતું એનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. દમવાળા દરદીને એક ખાસ સૂચના એ આપવાની છે કે વારંવાર ડોક્ટરો કે વૈદ્યો ન બદલે. ડોક્ટર વૈદ્યોને દરદીની પ્રકૃતિ જાણતાં ઘણો સમય લાગે છે અને દરદીની ખાસિયતો-પ્રકૃતિ બરાબર જાણ્યા વિના વૈદ્ય ડોક્ટરોની દવા કંઈજ કામ નથી કરતી

હવાફેરની બાબતમાં મુખ્ય વાત એ છે કે જે હવામાં કે સ્થાનમાં હમેશ દમ ચઢતો હોય તેથી વિરૂદ્ધ સ્થિતિવાળી હવામાં અને સ્થાનમાં દરદીને ફેરવવાથી સારો ફાયદો થાય છે. મુંબાઇના દરદીઓ કાઠિયાવાડ જવાથી અને કાઠિયાવાડ ગુજરાતના દરદીઓ મુંબાઇ જવાથી સારા થાય છે એ અનુભવસિદ્ધ છે પરંતુ જેને સુકો દમ (નિષ્કફ શ્વાસ) હોય તેને જ મોટાં શહેરોની ગીચ વસ્તી અનુકૂળ આવે છે. આપણા દેશમાં દમના ઘણાખરા દરદીઓને ખુલ્લી સુકી હવા સારી માફક આવે છે મુંબાઇના દરદીઓને

ઝાડીમાં બેસીને દહેરાદૂન કે પાવાગઢ પહોચતા જ આરામ લાગે છે કેટલાક દરદીઓને સુકી હવા વિશેષ અનુકૂળ આવે છે ટૂંકમા, સ્વચ્છ ખુલી હવામા ફરવા ફરવાથી અને હવાફેરથી દમના દરદમા ઘણો આશ્ચર્યકારક ફાયદો થતો જણાય છે

દમના દરદીએ હમેશા ગરમ બુગડા પહેરવા કરી જરા પણ ન લાગે એ સાચવવુ ભેજવાળા ઘરમાં ન રહેવુ બારીબારણા બધા સૂતી વખતે ખુલ્લા રાખી સ્વચ્છ હવા શ્વાસમા લેવી બહુ ઠંડી હવા દમવાળાને માફક નથી આવતી

, દમ એ મુખ્યત્વે પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થાને આભારી હોય છે માટે દમવાળાએ પોતાને લાયક ખોરાક પોતે જ પસદ કરી લેવા જોઈએ એકને જે ખોરાક માફક આવે છે તે બીજાને નથી આવતો અજીર્ણ બીલકુલ ન થવા દેવુ પેટ તણાય એટલુ કદી ન ખાવુ બહુ ગળ્યુ ન ખાવુ મિષ્ટાન્નનો ત્યાગ કરવો પેટમા આફરો-પવન રહેતો હોય તો હિંગાષ્ટક લેવુ ઝાડો માફ ન આવતો હોય તો સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ કે હરડે કે આનીભાર ગરે સૂતી વખતે લેવુ હિમજી હરડે પણ લઇ શકાય ઘણા દમના દરદીઓને ભાત માફક નથી આવતો બાજરીનો રોટલો, શાકભાજી, દાળનુ પાણી, ભાત, દૂધ (ઉકાળેલુ અગર એનચી આદુ વગેરે નાખેલુ)-ભૂખ જોઇને લેવુ પાચનક્રિયાના રોગો હોય તો તે વિષે વૈદ્ય ડૉક્ટરની સલાહ લેવી આરોગ્યવર્ધની દમવાળાને ઠીક માફક આવે છે દમના દરદીએ નિયમિત હલકી કસરત કરવી અને બાજના પાચ-છ વાગ્યાને સુમારે ખાઈ લેવુ

ટૂંકમા, દમની ચિકિત્સા ત્રણ પ્રકારની છે (૧) જે કારણથી દમ ચઢતો હોય તે કારણુ સમજીને દૂર કરવુ, (૨) દમ ચઢે ત્યારે અફીણ, ધતુરો, શેક, ધુણી વગેરે જે અનુકૂળ આવે તેનો ઉપયોગ કરવો, અને (૩) શરીરની સામાન્ય તદુરસ્તી બગડે નહિ એવી ખાસ સાવચેતી રાખવી

મૂત્રપિંડનો રોગ હોય તો તેની દવા કરવી. પેશાબનાં ચ્યો બગડવાથી દમ ચઢી આવે છે. (Renal asthma) માટે તે વિષે ધ્યાન આપવું. બ્રહ્મચર્ય પાળવું. વિલાસી સ્ત્રીપુરષોને વિશેષ દમ લાગુ પડે છે.

દમ એ ચેપી રોગ નથી, પરંતુ એક કુટુંબનાં ઘણા માણસોને દમ થએલો જોવામાં આવે છે. એનું કારણ વારસામાં ઊતરતી રોગપ્રકૃતિ અને કફયુક્ત દમનું થોડું ઘણું ચેપીપણું પણ છે. પણ દમ વારસામાં ઊતરે છે એ માન્યતા સાચી નથી. દમ વારસામાં ઊતરે છે એ પાશ્ચાત્ય માન્યતા છે. વારસાનો દમ મટી શકે જ નહિ એવી જે માન્યતા ડૉકટરોએ ઘુમાડેલી છે તેથી દરદીના માનસ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. ચિકિત્સક અને દરદી બન્નેની મનોવૃત્તિ આ માન્યતાથી એટલી નિરાશાપૂર્ણ થઇ જાય છે કે એક વખત અમુક રોગીને વારસો મળ્યો છે એમ જાણવામાં આવતાં વેંત જ ચિકિત્સક અને દરદી બન્નેની ઉપચારમાથી શ્રદ્ધા જાય છે. "અશ્રદ્ધા તથા શિથિલતા દમના રોગી માટે મોટા પર્વત સમાન થઈ પડે છે." પણ ડૉ. બર્ટ્રામ જેવા વિશાળ અનુભવી ડૉકટર કહે છે કે "દમના લગભગ ત્રણસો દરદીઓમાં એક પણ વારસાને કારણે દમનો દરદી માલૂમ પડ્યો નથી."

૪૬ મધુપ્રમેહ

મીઠા પેશાબ, સાકરિયો પેશાબ, મધુમેહ નામથી આ રોગ ઓળખવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં એને "ડાયાબિટિસ" કહે છે.

હિંદુસ્તાનમાં બંગાળામાં મધુપ્રમેહનું જોર વિશેષ જોવામાં આવે છે. સ્વ૦ તિલક, ચિત્તરંજન દાસ, મૌલાના મહમદઅલી વગેરે દેશનેતાઓ આ દરદના ભોગ બન્યા હતા. હિંદુઓમાં આ રોગ વિશેષ પ્રમાણમાં છે. ગામડીઆ કરતાં શહેરીઓમાં આ દરદ વિશેષ થાય છે. બહુ સ્થૂલ અને જાડાં માણસોને આ રોગ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. મિઠાઇ, શરબત, દારૂ વગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાની ટેવવાળાને આ રોગ ખાસ થવાનો સંભવ છે. બહુ માનસિક કામ કરનાર માણસોને આ રોગ લાગુ પડે છે. અકસ્માતથી મગજને આઘાત પહોંચે તો તેથી પણ મધુમેહ લાગુ પડે છે. હોજરી નીચે અગ્ન્યાશય (પેંક્રિયાસ) નામનો અવયવ છે, તેની વિકૃતિને લઇને પણ મધુમેહ જન્મે છે. ઓપરેશન કરી પેંક્રિયાસને કાઢી નાખવાથી આ દરદ થાય છે.

કેટલાક કહે છે કે બહુ મિઠાઇ ખાવાથી આ રોગ થાય છે. જો આ વાત સાચી હોય તો મથુરાના ચોબાઓમાં મધુમેહના દરદી ખૂબ જ હોત; પણ તેમ નથી. કેટલાક કહે છે કે હિંદુસ્તાનના લોકો પાનસોપારી ખૂબ ખાય છે એટલે તેને લીધે મધુમેહ થાય છે. આ વાત પણ બિનપાયાદાર છે. સ્વ૦ ડૉ૦ બી. ડી. બસુએ

તેમના "ડાયાબિટિસ મેલિટસ એન્ડ ઇટ્સ ડાયેટેટિક ટ્રીટમેંટ"–(મધુમેહ અને તેની પાથ્યિક ચિકિત્સા) નામના ગ્રંથમાં આ બધી વાતોના સચોટ રદિયા આપ્યા છે. કોઈ કહે છે કે બટાટા બહુ ખાવાથી મધુમેહ થાય છે. આ વાતમાં પણ કંઇ તથ્ય નથી

વ્યાયામનો અભાવ, અતિશય માનસિક શ્રમ, ચિંતા, એકાંકુ જિંદગી અને વિજાતીય દ્રવ્યનો આંતરડામાં સંચય (Alimentary toxæmia) આ મધુમેહનાં પ્રધાન કારણો ગણાવી શકાય. આંતરડામાં સંચિત થએલાં ઝેરો જ્યારે કોપે છે ત્યારે સમસ્ત પાચનયંત્ર બગડે છે અને પાચનક્રિયામાં બગાડ ઉદ્ભવનાં મધુમેહ થાય છે.

કાળજામાં શર્કરાગુણ વિશિષ્ટ ગ્લાયકોજન નામનો પદાર્થ છે. ગ્લાયકોજનને કેટલાક 'પ્રાણિજ સ્ટાર્ચ' કહે છે કારણ કે તેનામા સ્ટાર્ચના ગુણ છે. આ ગ્લાયકોજન મુખ્યત્વે હોજરી અને આતરડામાંથી આવેલી સાકરમાંથી પેદા થાય છે. માંસાહારી પ્રાણીના કાળજામાં પણ ગ્લાયકોજન હોય છે. ગ્લાયકોજનમાંથી પાછી સાકર જલદીથી થઇ શકે છે લોહીમાં થોડી સાકર હોય છે જ, પણ તે પ્રમાણથી વધારે થવા પામતી નથી; કારણ કે વધારાની સાકરને કલેજું લઇને ગ્લાયકોજનમાં તેનું રૂપાંતર કરી નાખે છે. જ્યારે રક્તમાં સાકરનો વધારો થાય ત્યારે તે પેશાબમાં નીકળે છે અને ત્યારે તે 'મધુમેહ' નામથી ઓળખાય છે.

મધુમેહ થવામાં મુખ્યત્વે કરી કાળજું અને અગ્ન્યાશય (પેંક્રિયાસ) એ જ જવાબદાર છે.

લક્ષણો

મધુમેહના દરદીને પેશાબ માટે વારંવાર જવુ પડે છે. રાતે ઘણી વખત પેશાબ માટે ઊઠવું પડે છે પેશાબ પણ ઘણો ઊતરે છે પેશાબનો રંગ ફિક્કો પાણી જેવો હોય છે.

નેનો સ્વાદ ગળ્યો હોય છે અને વાસ પણ તેરી જ હોય છે પેશાબ કરી ઊઠયા પછી મિઠાશને લીધે ત્યા કીડીઓ કે મકોડા ફરતા જણાય છે પેશાબનુ વિશિષ્ટ ગુરુત્વ ૧૦૨૦ થી ૧૦૪૦ સુધી હોય છે જમ્યા પછી અને મિષ્ટાન્ન લીધા પછી સાકરનુ પ્રમાણ વિશેષ જાય છે તરસ અતિશય લાગે છે અને જેટલુ પાણી પીવાય છે તેટલુ પેશાબ કરવા જવું પડે છે મોઢુ, જીભ અને ગળુ સુકાય છે મોમા મિઠાશ લાગે છે સારો દિવસ સુઇ રહેવાનુ મન થાય છે ઝાડો બહુ કબજ રહે છે શરીર બહુ સુકાતુ જાય છે ચામડી તદ્દન લૂખી તેમ વાળ પણ લુખ્ખા પડી જાય છે જીભ કોરી, લાલ અને તદ્દન ચોખ્ખી રહે છે—ચકચકીત રહે છે ચહેરો તદ્દન સુકો-નિસ્તેજ જણાય છે મન ઉદાસ રહે છે. સ્વભાવ બદલાઈ જાય છે, પુરુષત્વ ઘટી જાય છે, ભૂખ કા તો બહુ લાગે છે, કા તો અરુચિ જેવુ લાગે છે કમરમા દુખાવો, હાથપગમા કળતર, તદ્રા, ગ્લાનિ—જણાય છે વખત જતા સાભળવાની, જોવાની, સુઘવાની, ચાખવાની, સ્પર્શની ઇંદ્રિયો મદ પડી જાય છે.

મધુમેહના દરદીને ખસ ખરજવુ લુખરસ, ગુમડા, ઝામર, પાકુ, પગને તળીએ ચીરા પડવા—એવુ એવુ ઘણુ થાય છે

લોહીમા સાકર જવાથી નસો નબળી પડે છે અને કેટલીક નસોમાથી રૂધિરનુ અભિસરણ પણ બધ પડે છે એટલે એ ભાગ કાળો પડે છે—મુડદાલ થઈ જાય છે જો એ મુડદાલ ભાગને તુરત કાપી કાઢવામા ન આવે તો એનુ ઝેર તદુરસ્ત ભાગમા વ્યાપે છે અને વધુ ભાગો કહોવાતા જાય છે અને છેવટે લોહી તદ્દન ઝેરી થઇ જવાથી માણસ મરી જાય છે (ગેગ્રીન)

મધુમેહના દરદીને આખે મોતીઓ વહેલો આવે છે અને તેને જો કાઢવામા આવે તો આખ સાવ બગડે છે મધુમેહના દરદીની ચામડી એટલી તો ખરાબ થઇ ગઈ હોય છે કે એક ઉઝરડો પડ્યો હોય

તો તેમાંથી મોટું ઘારું પડે છે અને તે કેમે કરી મટતું નથી. મધુમેહનાં ચાઠાં (કાર્બંકલ) આવા જ કારણથી મટવાં મુશ્કેલ છે મધુમેહવાળાના કાન પણ જલદી પાકી ઊઠે છે. મધુમેહના દરદીઓના દાંત પણ ખરાબ થઈ જાય છે. તેને પાયોરિયા હોય છે.

મધુમેહના દરદીઓની શરીરની ગરમી બીજા નીરોગી માણસની ગરમી કરતાં ઓછી હોય છે.

આ દરદ સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોને વિશેષ થાય છે. મોટે ભાગે ૩૦-૪૦ વર્ષની ઉમર પછીથી આ રોગ થાય છે.

મધુમેહના દરદીને ક્ષય થવાનો સંભવ વિશેષ રહે છે. એક જાતનું ખરાબ ઝેર શરીરમાં એકઠું થાય છે એટલે તેને લીધે બેશુદ્ધિ (Diabitic Coma) આવે છે. અને મધુમેહની બેશુદ્ધિમાં જ ૫૦ ટકા મધુમેહના દરદીઓ મરે છે. ૨૫ ટકાને ક્ષય તથા ફેફસાંના રોગો થાય છે અને ૨૫ ટકાને પાકું, ગુર્દાનો દાહ ઇત્યાદિ થાય છે.

બહુ વખતનાં ખરજવાં, દાદર, પાકું, લુખરસ ઇત્યાદિ જણાય તો દરદીએ પોતાનો પેશાબ જરૂર તપાસાવવો.

ચિકિત્સા

આ રોગ માટે હજી એક પણ રામબાણ દવા શોધાઈ નથી. અંગ્રેજી દવા **ઇન્સ્યુલીનથી** પેશાબમાં સાકરનું પ્રમાણ કમી થઇ જાય છે. પણ જેટલો વખત સેવન કરે તેટલા પૂરતું જ તે ગુણ કરે છે. આ સિવાય અંગ્રેજી દવાઓમાં અફીણની બનાવટોમાં 'કોડીન' સૌથી ઉત્તમ મનાય છે. બેલેડોના પણ અપાય છે.

દેશી દવાઓમાં જો શાસ્ત્રીય રીતિએ **વસંત કુસુમાકર રસ** બનાવેલો હોય તો ઠીક ફાયદો કરે છે. બંગભસ્મ અને ચંદ્રપ્રભા પણ વપરાય છે.

મધુનાશિની નામની વેલ જેને **ગુડમાર** તરીકે ઘણા ઓળખે છે, તે લેવાથી મધુમેહમા ઘણો જ સારો ફાયદો જણાય છે આ વેલ (Gymnema sylvestre) ના અખતરા થયા છે અને નામાંકિત ડૉક્ટરોને એની ઉપયોગિતા પણ સમજાઇ છે

પણ દવાઓ કરતા આ રોગમા **પથ્ય** ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવુ જોઇએ ખાડ, ગોળ સાકર, પતાસા એકદમ બધ કરવુ મિષ્ટાન્ન હરગિજ ન ખાવા ખજૂર, શેરડી દ્રાક્ષ ઇત્યાદિ પણ ન ખાવા પીસ્તા, ચારોળી, અખરોટ, બોયરિંગ જેવા તેલી બીયા આ રોગમા સારા છે, માટે તે ખૂબ ચાવીને ખાવા ફણસની ગોટલીનું શાક ઘણુ જ ઉપયોગી મનાય છે અનારનનાર કેળા મટાટા ખાઇ શકાય

ચણાનો લોટ, કેગાનો લોટ–તેની પુરી, ભાખરી ખાવામા સારી છે ચણાના લોટના ભજિયા પણ ખાઈ શકાય પણ આ હમેશ ખાવાનુ નથી અઠવાડિયામા બે-ત્રણ વાર જવની રોટલી, ગમડી ખાવી સારી છે, કારણ કે જવથી પેશાબ ઓછો થાય છે અને ઝાડો સાફ આવે છે જાબુના ઠળિયા ખાવામા સારા મનાય છે

શરીરે તલના તેલનુ અભ્યગ હિતાવહ છે

ઉપવાસ આ રોગનુ ઔષધ જ ગણાય સુશ્રુતે તો મધુમેહવાળા દરદીને પગપાળા મુસાફરી કરવાની સલાહ આપી છે અર્થાત્ થોડો વ્યાયામ, ખાસ કરીને આપણા આસનો પ્રાણાયામ–યોગ એ આ રોગ માટે ઉત્તમ અસરકારક છે શ્રીફળનુ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે

મધુમેહની બેશુદ્ધિમા સોડાબાય કાર્બ" ખાસ કરીને પીવા આપવો જોઇએ

અંગ્રેજી જાણતા હોય તેને ડૉ બસુની "મધુમેહ અને તેની પાથ્યિક ચિકિત્સા" નામની સરસ ચોપડી વાચવા હું ભલામણ કરુ છુ

૪૭ અશ્રફી

ભરૂચમાં અને ભરૂચ જિલ્લાનાં ગામોમાં અશ્રફીના ઘણા કેસો જોવામાં આવે છે.

અંગ્રેજીમાં એને 'કેમ્બે સોર' 'દિલ્હી સોર,' અથવા 'બગદાદ સોર' કહે છે. ખંભાત, દિલ્હી અને બગદાદ—આ તરફ આ ચાંદાં થાય છે એ જ કારણથી આ નામો પડ્યાં હશે.

નવાઈ તો એ છે કે માણસ ખંભાત જઈ આવ્યો હોય તો પ્રસંગવશાત્ તેને અશ્રફી થાય છે; જ્યારે ખંભાતના વતનીઓને મોટે ભાગે તે ઝટ થતી નથી.

આ ચેપી દરદ છે. અશ્રફીવાળા માણસના સંસર્ગથી, અશ્રફી થએલા માણસના કપડાં ધોબીને ત્યા ધોવા ગએલાં હોય તો તેના ચેપથી અને કેટલીક વાર તો કઇ પણ કારણ વિના અશ્રફી થાય છે.

આ ચાંદાંનાં જંતુ હજુ ચોક્કસ રીતે ઓળખવામાં આવ્યાં નથી. સાધારણ ચાંદાં જે દવાઓથી રૂઝાય છે ને દવાથી અશ્રફીનું ચાંદું મટતું નથી.

જ્યાં અશ્રફી થવાની હોય ત્યાં શરૂઆતમાં લાલચોળ ચાગડી થઈ

જાય છે; પછી ઘણી ચૂંટ આવે છે અને ચૂંટવાથી ત્યાં નાનું ચાંદું પડે છે. આ ચાંદું પારખવાની નિશાની એ છે કે તેની જમીન ચામડીની સપાટીથી જરા ઉપસેલી હોય છે. તેની આસપાસની ધાર જાડી અને કઠણ થઈ જાય છે. ચાંદું ધારેથી ઊંચું, મધ્ય ભાગે જરા ઊંડું પણ તે મધ્યભાગ પણ ચામડીની સપાટીથી જરા ઉપસેલો હોય છે. આવું બીજાં થોડીક જ જાતનાં ચાંદાઓમાં જોવામાં આવે છે. આ ચાંદાંમાંથી પરૂ નીકળતું નથી, પણ પાણી ઝર્યાં કરે છે, ચૂંટ આવે છે. આ ચિહ્નો ખરજવાને મળતાં હોવા છતાં ખરજવા જેવું પાણી અને ખરજવા જેટલી અસહ્ય ચૂંટ આવતી નથી. ખરજવામાં તો ચામડીમાં અનેક છિદ્રો પડે છે, જ્યારે અશ્રફીમાં તો ફક્ત એક જ ચાંદું પડેલું હોય છે. એક વખત આ ચાંદુ બરાબર જોવામાં આવે તો તે ભાગ્યે જ ભૂલાય છે. ડાયાબિટિસ કાર્બંકલ (મધુમેહનું પાઠું) સાથે વખતે અશ્રફીની ભૂલ થવાનો સંભવ રહે છે. પરંતુ મધુમેહમા તો પેશાબ તપાસાવવાથી મધુમેહ નક્કી થાય છે. અશ્રફીવાળાના પેશાબમાં કોઇ જાતનો બિગાડ માલૂમ પડતો નથી.

અશ્રફી માટે હજી કોઇ રામબાણ દવા શોધાઇ નથી. બોરીક લોશન, કાર્બોલિક તેલ વગેરે દવાઓ અશ્રફી ઉપર કામ કરતી નથી. મોરથુથુ, જસત વગેરે દવાઓ ઠીક માફક આવે છે. બંગાળાના વિદ્વાન ડૉ. બ્રહ્મચારીએ 'કાલા આઝાર' નામના ભયંકર રોગ માટે 'એન્ટીમની ટાર્ટરેટ' નામની જે દવા શોધી કાઢી છે તે દવાનો ક્ષાર અશ્રફી ઉપર બહુ જ ચોક્કસ અસર કરે છે એમ વાચવામાં આવ્યું છે. 'એન્ટીમની ટાર્ટરેટ'ની પિચકારીઓ (ચામડીમાં અથવા ભૂરી નસમાં) અપાય છે. આ દવા અત્યંત ઝેરી છે, માટે કોઇએ ચોપડવામાં કે પિચકારીમાં વધુ માત્રામાં ન વાપરવી જોઇએ. સાધારણ માણસોએ તેનો ઉપયોગ ન જ કરવો.

સાંભળ્યું છે કે મુંબાઈના ડૉ. રાવે પણ અશ્રફીની પણી શોધખોળ કરી છે અને તેનું 'વેકસીન' બનાવ્યું છે.

અશ્રફી રૂઝાયા પછી પણ તે જગોએ કાળું ચાઠું લાંબા કાળે સુધી રહે છે. એક વખત થયા પછી ફરીથી અશ્રફી ન થાય એવો કંઇ ખાસ નિયમ આ ચાંદા માટે નથી. અશ્રફી બહુ જ હઠીલું અને દુઃખદાયક દરદ છે; પણ તેનાથી શરીર ઉપર કંઇ ખાસ ખરાબ અસર થતી જોવામાં નથી આવી.

અશ્રફી માટે દેશી દવાઓ કઈ કઇ છે એ હજી મારા અનુભવમાં નથી આવ્યું. સિંદૂરાદિ તેલ (જેમાં હરિતાલ, મનઃશીલ, ગંધક, મૂળાનો ક્ષાર, શંખભસ્મ, મોરથુથું, કપીલો ઇત્યાદિ દવાઓ પડે છે) થી મારા એક મિત્રને કપાળ વચ્ચોવચ્ચ થયેલી અશ્રફી મટી ગઈ હતી. પણ તે એક જ કેસ મારી જાણમાં છે. એટલે ચોક્કસ રીતે હું દેશી દવા દર્શાવી શકું તેમ નથી. સિંદૂરાદિ તેલ વાપરી જોવા હું સૌ ભાઇઓને વિનંતિ કરું છું. આ રોગ માટેની બીજી દવાઓ કોઇએ અજમાવી જોઇ હોય તો તે પ્રસિદ્ધ કરવા વિનંતિ છે.

૮૮ ચાંદી—વિસ્ફોટક

આ રોગ અગાઉ આપણા દેશમા ન હતો, એમ વિદ્વાનો માને છે સોળમી સદીમા ફિરંગીઓના આગમન સાથે આ રોગ આ દેશમા આવ્યો છે અને એટલે જ સોળમી સદીના ભાવમિશ્રે પોતાના 'ભાવપ્રકાશ' નામના પુસ્તકમા તે રોગને "ફિરંગરોગ" નામ આપ્યુ છે લોકો એને ઉપદંશ ટાંકી, સિફિલીસ ચાદી, વિસ્ફોટક વગેરે નામોથી ઓળખે છે

ચાદી પેશાબની ઇન્દ્રિય ઉપર પડે છે ચાદીના રોગવાળી સ્ત્રી અથવા પુરુષ સાથે સંબંધ થવાથી આ રોગ નીરોગી પુરુષ યા સ્ત્રીને લાગુ પડે છે આ બહુ જ ચેપી અને ઝેરી રોગ છે, એટલે એવા સ્ત્રીપુરુષો સાથેના સંબંધ પછીથી આઠેક કલાકમા પહેલા ઇંદ્રિય ઉપર ચૂટ આવે છે અને પછી અળાઇ જેવી ફોલ્લી થાય છે તે ચુંટાયા કરે છે અને ધીમે ધીમે તે નાની ફોલ્લી ફૂટીને તેમાથી ચાઠુ પડે છે પંદરેક દિવસમા આ ચાઠુ સારી રીતે મોટુ થાય છે આ ચાઠુ બરાબર ગોળ હોય છે અને એની ધાર બરાબર બંધાએલી હોય છે એમા પરૂ થતું નથી ધીરે ધીરે આ ધાર કઠિન થતી જાય છે અને ચાઠુ પણ કઠિન થઈ જાય છે આ જ કારણથી એને અંગ્રેજીમા 'હાર્ડ સેંકર' અથવા 'કઠિન

ચાંદી ' કહે છે. આ ચાંદી સાથે વેળમાં ગાંઠો થાલે છે, જે નથી પાકતી કે નથી બેસતી. બહુ દુઃખ દીધા કરે છે. કઠિન ચાંદીમાં બહુ દરદ નથી થતું.

મલિન મૈથુનમાંથી અથવા દુષ્ટ સંસર્ગથી બીજી એક "નરમ ચાંદી" (સૉફ્ટ સેંકર) પડે છે, જે દબાવતાં પોચી લાગે છે. તેની ધાર અને આજુબાજુની ચામડી કઠિન નથી હોતી, પણ પોચી હોય છે. આ ચાંદીમાં દરદ બહુ હોય છે. એમાં પણ વેળોમાં ગાંઠો થાય છે, પણ તે પાકીને ફૂટે છે. કઠિન ચાંદીમાં દરદ ઓછું હોય છે અને ગાંઠો પાકતી કે ફૂટતી નથી કઠિન ચાંદી શરીરમાં એક જ જગોએ થાય છે, જ્યારે આ નરમ ચાંદીનો ચેપ જ્યાં જ્યાં શરીરના ભાગો ઉપર લાગે છે ત્યાં ત્યાં ચાંદીઓ પડે છે. નરમ ચાંદીના જંતુઓ અને ઝેર કઠિન ચાંદી જેટલાં કાતિલ નથી હોતાં. સાધારણ આયડોફોર્મના મલમથી નરમ ચાંદી રૂઝાઈ જાય છે, એનો ચેપ શરીરમાં–લોહીમાં બહુ ફેલાતો નથી, જ્યારે કઠિન ચાંદીનો ચેપ તો કેમે કર્યો લોહીમાંથી જતો નથી. નરમ ચાંદી ઘણું કરી પંદર–વીસ દિવસમાં રૂઝાઈ જાય છે. તે વખતમાં તે ન મટે તો કઠિન ચાંદીનો પણ ચેપ છે એમ માનવાનું કારણ મળે છે.

કઠિન ચાંદીના ત્રણ તબક્કા (Stages) હોય છે. મૈથુન પછીથી આઠ, દશ કલાક રહીને જે અળાઈ જેવી નાની ફોલ્લી થાય છે ત્યારથી તે ત્રણ મહિના સુધીના ગાળાને પ્રથમ સ્ટેજ અથવા 'પહેલો અંક' કહેવાય છે. ત્રણથી ૭ માસનો 'બીજો અંક' કહેવાય છે. ૭ માસ પછીથી 'ત્રીજો અંક' શરૂ થાય છે અને ત્રીજા અંકને અંતે જેમ નાટક બંધ થાય છે, તેમ આ કરણ નાટક પણ ત્રીજા તબક્કાની આખરે લાંબી માંદગી સાથે ખતમ થાય છે. આ રોગનાં પુસ્તકો અને તેમાં આપેલાં ચિત્રો જ્યારે આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે કમકમાં આવી જાય છે, એવું આ

ભયાનક દરદ છે. લોકોને આ દારુણ રોગની અનેક ભયાનક લીલાઓનો ખ્યાલ આપવામા આવે તો તેઓ પરસ્ત્રીગમનથી, વેશ્યાઓથી અને ગમે ત્યાં જઇને પોતાની હાજત પૂરી પાડવાની દુષ્ટ લતમાંથી અવશ્ય બચે એવું મારું માનવું છે.

પહેલી અવસ્થામા જો પારાની કોઇ બનાવટ ખાવામાં લીધી હોય છે, તો બીજી અવસ્થામાં શરીર ઉપર બહુ ગરમી ફુટેલી નથી જણાતી. પ્રથમ અવસ્થામાં જો કોઈ ઉપચાર થયો નથી હોતો તો બીજી અવસ્થામાં આખાએ શરીર ઉપર બળિયામાં જેમ ફોલ્લા-ધાણી ફૂટી નીકળે છે તેવી ધાણી આમાં ફૂટી નીકળે છે. ઓળી અછબડામાં જે ફોલ્લાઓ ફૂટી નીકળે છે તેમાં ચૂંટ ઘણી આવે છે જ્યારે ચાદીની ગરમી ફૂટી નીકળે છે તેમાં ચૂટ નથી આવતી. આ ગરમી આશરે પંદર દિવસ રહીને પછી આપો-આપ શરીરમાં સમાઇ જાય છે. ચાદીનુ જેવુ ઝેર-ઉગ્ર યા મૃદુ-તેવા પ્રમાણમાં આ ગરમી ફૂટી નીકળે છે. મોની અંદર પણ ફોલ્લા-ચાદાં થઇ આવે છે

છ માસ પછી 'ત્રીજો અંક' શરૂ થાય છે. આ વખતે રોગ આગળ વધેલો હોય છે. આ અંકમાં ચામડી ઉપર ચાંદાં પડે છે અને તેનાં ભીંગડા એવા તો સખત જામે છે કે તે ચાદાં ઉપરથી ઉખડતાં જ નથી.

સ્ત્રીઓની ચાંદી અને તેનાં પરિણામો

ચાંદી પુરુષમાં તો ઝટ પરખાઈ જાય છે, પણ સ્ત્રીમાં શરૂઆતથી ઝટ પરખાતી નથી. કેટલીક વખત તો ચાંદી ગર્ભાશયના મુખ આગળ પડેલી હોય છે, જે યોગ્ય હથિયારની મદદ સિવાય, કુશળ ચિકિત્સક વિના બીજાથી ભાગ્યે જ પરખાય છે. માટે જરા પણ ચાદીનો વહેમ પડતા કુશળ ચિકિત્સક પાસે જઇને ગુહ્ય અંગની

તપાસ કરાવવી જોઇએ. આપણી સ્ત્રીઓમાં એવી ખોટી શરમ ઘર કરી બેઠેલી છે કે 'હાય બાપ! ડૉક્ટર વૈદ્ય આગળ તો દેખાડાય જ શી રીતે? ભલે મરાય તો મરાય, પણ મર્યાદા તો તોડાય જ કેમ?' આમ કહેનારી બહેનોના અજ્ઞાન તરફ દયા આવે છે! હાથે કરીને રીબાઈ રીબાઇને પોતે હેરાન થવું, કુટુંબનાં માણસોને હેરાન કરવાં, તેનાં કરતાં સ્પષ્ટ વાત કહેતાં કે ગુહ્ય અંગ ખુલ્લું કરીને બતાવતાં ઓછી જ નાનમ છે.

વિસ્ફોટકની રોગી સ્ત્રીઓ બહારથી ગમે તેવી તંદુરસ્ત જણાતી હોય છતાં તેમને અશક્તિ તો લાગે જ છે અને લોહી પણ ઘટવા માડે છે. ચાંદીવાળી સ્ત્રીઓને સંતાનપ્રાપ્તિ તો થાય છે જ—કેટલીક વખતે સાવ વંધ્યત્વ પણ આવે છે-પણ સંતાન ભાગ્યે જ પૂરે મહિને અવતરે છે. ઉપરાછાપરી કસુવાવડો થાય છે અને તે પણ ખાસ અમુક વખતે જ. પહેલી વખતે બીજે મહિને, તો બીજી વખતે ચોથે મહિને, ત્રીજી વખતે છઠ્ઠે મહિને તો ચોથી વખતે આઠમે મહિને એવા ક્રમમાં કસુવાવડો થાય છે. કદાચ અમુક વર્ષો બાદ પૂરે મહિને છોકરું આવે છે તો છોકરું ભાગ્યે જ જીવે છે-બહુ બહુ તો એકાદ બે વર્ષમા તે મરી જાય છે. કદાચ કોઈ સંતાન પુરા નસીબવાળું હોય છે તો અનેક દારુણ રોગોમાંથી બચી જઇને તે આગળ જીવનયાત્રા કરે છે. પણ એવા સંતાનની તબિયત કોઈ દિવસ ભાગ્યે જ સારી રહે છે. વારંવાર આંખો આવે, સળેખમ થાય, વરાધ થાય, કાન પાકે, હાડકામાં કળતર થાય, માથાની ખોપરી ચપટી હોય, કાન બૂઠું હોય–ઇત્યાદિ લક્ષણોથી આવું બાળક ઓળખાય છે. બાળક મરવાના વાંકે જ જીવે છે. ચાંદીવાળી સ્ત્રીનું બચ્ચું જો કોઇ નીરોગી સ્ત્રીને ધાવે છે તો તે સ્ત્રીના સ્તનની ડીંટડી ઉપર ચાંદી પડે છે. ધવડાવનાર સ્ત્રી જો ચાંદીવાળી હોય છે તો બાળક રોગીષ્ટ બને છે.

ચાદીવાળી સ્ત્રીઓને માથાના વાળ ખરી પડે છે, માથે તાવ પડે છે—સ્ત્રીઓ જેને 'કોઠે ગતના' કહે છે તે એક પ્રકારનુ ચાંદીનુ ઝેર છે વશપરપરા એ દર્દ એવી રીતે ઊતરી આવે છે કે આપણને તેની ભાગ્યે જ ખબર પડે છે

ચાદીવાળી સ્ત્રીને સંતાન તો થાય છે જ, એ હું ઉપર કહી ગયો છુ પણ એવા સંતાન મરવાના વાકે જ જીવે છે અને સમાજને તેમ જ દેશને કેવળ બોજારૂપ થાય છે માટે લગ્ન કરતી વખતે સ્ત્રીપુરુષ દરેકે સામા પક્ષની રોગ્ય તપાસ કરાવ્યા પછીથી જ પરણવુ જોઈએ

ઉપાયો

ચાદીના ઉપાયો તો અનેક છે, પણ આજકાલ ખૂબ જ ખાતરી-લાયક ઉપયોગ ૬૦૬ નબરના ઇન્જેકશન જેને અંગ્રેજીમા સાલ્વ-ર્સન, કહે છે તે જ છે આ દવાની બરાબરી કરે એવી બીજી દવા હજી દેશી વૈદકમા કે પરદેશી વૈદકમા શોધાઈ નથી આ ઇન્જેકશન લેતા પહેલા લોહી તપાસનાર હોશિયાર ડૉક્ટર પાસે પોતાનુ લોહી તપાસાવવુ જોઇએ લોહીમા જતુઓનો બગાડો છે કે નહિ અને છે તો તે કેટલા પ્રમાણમા છે એ આ પરીક્ષાથી જણાય છે આ લોહીની પરીક્ષાને અંગ્રેજીમા 'વૉસરમેન્સ ટેસ્ટ' કહે છે માટે લોહીની પરીક્ષા કરાવ્યા વિના પિચકારી ન જ લેવી જોઇએ કારણ કે આ ઇન્જેકશન એ સોમલની બનાવટ છે અને ચાદીથી લોહી દૂષિત ન થયુ હોય ને પિચકારી લેવામા આવે તો ઊલટુ શરીરને નુકસાન થવાનો પૂરો ભય રહે છે આ પિચકારી તદ્દન નયણા કોઠે જ કઇ પણ ખાધા પીધા સિવાય જ લેવાની હોય છે ખાધુ હશે તો ઊલટીઓ થશે, ગભરામણ થશે દર અઠવાડિયે ચડતા ચડતા નબરની ૪–૫ પિચકારીઓ લેવાથી લોહી તદ્દન

સારું થઇ જાય છે. પૂર્ણ સંતોષ માટે વળી પાછો 'વાસરમેન્સ ટેસ્ટ' કરાવી જોવો.

દેશી દવાઓમાં આ દરદ માટે સારામાં સારી દવા રસકપૂર છે. **કેશરાદિ વટી** જેમાં રસકપૂર આવે છે—એ ગોળી સારી છે. સવારસાંજ ૧–૧ અથવા ૨–૨ ગોળીઓ ગાયના દૂધ સાથે લેવી. ખટાશ, મરચું, તેલ, હિંગ, કઠોળ બિલકુલ ખાવાં નહિ; કેવળ દૂધ ભાત જ ખાવાં-કેશરાદિ સાથે મજીષ્ટાદિ ક્વાથ પીવાય તો ઘણું સારું.

અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ નારાયણશંકરભાઈ જણાવે છેઃ–"મોરથુથુ તોલો ૧ને દૂધમાં ઘુંટીને ગોળી કરી પછી શરાવ સંપુટમાં મૂકી ગૂંધેડાનાં લીંડાં સૂકાં શેર ૭ માં પકવીને તેમાંથી રતી ૧ ગોળમાં. ગોળી કરી ઘીવાળી કરી સવારસાંજ એકેકી ગળી જવી. તેના ઉપર ઘઉંનો ફૂલકો ઘીવાળો ખાવો. ખટાશ, તેલ, આંબલી, મરચું, વાલ, હિંગ અને ગોળ, એટલાં વાનાં ખાવાં નહિ. આ દવાથી શરીરે વિસ્ફોટકનાં ચાંદાં નીકળ્યાં હોય અને અંદરથી પરૂ નીકળતું હોય અને તેમાં જીવ પડ્યા હોય તો તે પણ મટી જાય છે."

આ સિવાય પારા અને ગંધકની કજ્જલી હંમેશ ૧–૧ રતી મધ સાથે ચાટવાથી અને સારી પરેજી પાળવાથી પણ ઠીક ફાયદો થાય છે.

બાહ્યોપચારમાં વેળમાં ગાંઠો ઉપર પારાની પટ્ટી મારવી, કાળા પથ્થરનો શેક કરવો, અથવા બોદાર, એરંજો, કૃમીમસ્તકી, સિંદૂર તેલ અને મીણ—એનો મલમ બનાવી તેની પટ્ટી લગાવવી.

કઠિન ચાંદી ઉપર **કેલોમલ** (પારાની બનાવટ છે.) ગ્રેન ૧૦ એક ઔંસ વેસેલીનમાં અથવા ૧૦૦ વખત ધોયેલા ઘીમાં કાલવીને ચોપડવામાં આવે છે. મલમ લગાવતાં પહેલાં એચ. પી.

લોશન H. P. Lotion (૧ શેર પાણીમાં ૧ ગ્રેન રસકપૂર નાખેલું) થી ધોવું. નરમ ચાંદી ઉપર આઇડોફોર્મનો મલમ સારો વખણાય છે. જ્મતનાં ફૂલ, આઇડોફોર્મ અને વેસેલીનનો મલમ સારો છે.

ટૂંકમાં, આ દરદ માટે સારા વૈદ્ય, ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને તે જેમ કહે તે પ્રમાણે કરવું સલાહભર્યું છે.

૪૯ પરમિયો

અંગ્રેજીમાં આ રોગને "ગનોરિયા" કહે છે. સંસ્કૃતમાં "પ્રમેહ" નામથી જે રોગ ઓળખાય છે તેથી આ રોગ ભિન્ન છે. આ જમાનામાં આ દરદ બહુ સામાન્ય જોવામાં આવે છે.

દુષ્ટ સ્ત્રી કે પુરુષ સાથે વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાથી રોગરહિત માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે. સંભોગ પછીથી બાર કલાકથી ત્રણ દિવસમાં પેશાબની નળીમાંથી પરુ વહેવા માંડે છે. શરૂઆતમાં પરુ ઘણું જ વહેવા માંડે છે. પેશાબની નળીમાં સોજો આવે છે. પેશાબ કરતાં અસહ્ય બળતરા બળે છે. શરૂઆતમાં પેશાબની નળીના આગલા ત્રણ ચાર ઇંચમાંથી જ પરુ વહે છે. જો યોગ્ય સંભાળ લેવામાં નથી આવતી તો ચેપ જોતજોતામાં આખી નળીમાં લાગી જાય છે. ચેપ આખી નળીમાં ફેલાઈ જાય તો મૂત્રાશય (Bladder) સુધી તે ચેપની અસર જણાય છે. પેશાબની નળીના આગલા ભાગમાં જ જો ચેપ હોય છે તો પેશાબની શરૂઆતમાં જ પરુ પડે છે, પણ જો મૂત્રાશય સુધી ચેપ-સડો લાગ્યો હોય છે તો પહેલો પેશાબ અને પછીથી પરુ પડે છે; કારણ કે મૂત્રાશયમાં

પેશાબ કરતાં પરૂ ભારે હોવાથી ઠરે છે. મૂત્રાશયમાં ચેપ લાગેલો હોય છે તો વખતે મૂત્રપિંડની બે નળીઓ દ્વારા જંતુઓ ઠેઠ મૂત્રપિંડમાં પહોંચે છે; પણ આવું જવલ્લે જ બને છે. પણ જો ચેપ ઠેઠ મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડ સુધી ગયો હોય છે તો પેટ ચીરીને મૂત્રપિંડ કાઢવાની જરૂર પડે છે. કોઈ પણ દવાથી તે મટી શકે નહિ.

પેશાબની નળીમાંથી પરૂ વહેતું અટકાવવા આજકાલ ડૉકટરો અને વૈદો "પોટાશ પરમેંગનેટ" ની પિચકારી મૂત્રમાર્ગમાં આપે છે. હવે જો અશાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી પિચકારી આપવામાં આવે છે તો પિચકારીની દવા સાથે જોરથી ચેપ પણ અંદર પહોંચે છે, માટે સારા જાણકારે જ પરમિયાની પિચકારી આપવી.

પરમો થતાં જ પુરુષેન્દ્રિયના આગલા ભાગ ઉપર ચામડીમાં સોજો આવે છે. જો ચામડીનો સોજો અતિશય વધી જાય છે તો પેશાબ કરતાં અડચણ પડે છે અને એ ચામડી કુશળ ડૉકટર પાસે કપાવવી પડે છે.

જેમ જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ ચેપ વધુ અંદર ફેલાય છે, પેશાબની આખી નળીમાં સોજો રહે છે. પેશાબની નળીની દીવાલો ઉપર ચાંદાં પડે છે. ચાંદાંને લીધે પેશાબ કરતાં અસહ્ય બળતરા થાય છે. આ ચાંદાં કેટલાંક રૂઝાતાં જાય છે અને બીજાં કેટલાંક નવાં ઉત્પન્ન થતાં જાય છે. બિચારા દરદીને આ લીલાની ભાગ્યે જ જાણ થાય છે. જોતજોતામાં પેશાબનો રસ્તો બંધ થઈ જાય છે. અંગ્રેજીમાં આને "સ્ટ્રીકચર ઑફ ધી યુરેથ્રા" કહે છે. આપણે તેને મૂત્રોત્સંગ કહીશું. આને માટે ઓપરેશન સિવાય બીજો આરો નથી. કેથેટર ત્યાં કામ નથી આવતાં.

જ્યારે બે ત્રણ માસ થાય છે ત્યારે પરૂ નીકળવું કંઈક ઓછું થાય છે અને જે થોડું ઘણું નીકળે છે તે આખી રાત

પેશાબની નળીમાં ઝમી તેના ટેરવા ઉપર એક બુંદ રૂપમાં જમા થાય છે આ બુંદ સવારમાં પહેલી વાર પેશાબ કરતા ની તે છે, પછી આખો દિવસ તે જણાતું નથી

પરમો થતા પછી તુરત જ કે ચાર પાંચ માસ પછી સંધિવાની પેઠે એક પછી એક એમ બધા સાંધા જકડાય છે, ઝલાય છે ગંધિવામાં જેમ હવા ઉપર અસર હોય છે તે અહીં જણાતી નથી, પરંતુ ગંધામાં કળતર તો ખૂબ જ થાય છે પાણીની પટ્ટીઓ કે મલમના ઉપયોગથી કંઈક રાહત મળે છે પરમાની પિચકારી " વેક્સીન " લેવાથી તુરત જ આરામ થાય છે

પરમાનો ચેપ ખૂબ જ ખરાબ છે તે દરેકે યાદ રાખવું જોઈએ તે ચેપ જો આંખે લાગે તો આંખ એટલી તો ફૂલી આવે છે કે પોપચા ઉઘાડી શકાતા નથી આ ફાની અંદર પરુ ભરાઈ જાય છે, કીકી ઉપર મોતી જણાય છે વખતે ડોળાને નુકસાન થાય છે માટે પરમાવાળા સ્ત્રીપુરુષોએ આ ચેપથી બહુ જ સાવધ રહેવું જરૂરી છે સ્ત્રીને જો પરમિયો હોય અને બાળકનો પ્રસવ થાય તો બાળક બહાર આવતા પરમિયાનો ચેપ તેની આંખોએ લાગવાનો સંભવ રહે છે માટે તુરતના જન્મેલા બાળકની આંખો તુરત જ બોરીક, ઝીંક વડે ધોઈ નાખવી જોઈએ જેથી ચેપ લાગ્યો હોય તો ધોવાઈ જાય **આર્જીરોલ** નામની આંખની લાલ દવાના ટીપા પણ નાખવા જોઈએ આ કાળજી રાખવામાં નથી આવતી તો બિચારું નિર્દોષ બચ્ચું કાયમ માટે આંધળું અથવા આંખના રોગવાળું રહે છે

સ્ત્રીઓને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે સ્ત્રીની મૂત્રનલિકા ઘણી જ ટૂંકી હોય છે એટલે તેમને તો જોતજોતામાં ગર્ભાશયમાં ચેપ લાગી જાય છે ગર્ભાશયમાં ચેપ દાખલ થયા પછી કમળ (Cervix), (ગર્ભાશય ગ્રીવા), બીજકોષ (ovary) ફલવાહિની નળીઓ (Fallopian tubes) વગેરેમાં ચેપ ફેલાય છે આવે

વખતે ગર્ભ રહી શકતો જ નથી; કારણ કે આ દુષ્ટ ચેપને લીધે પુરુષબીજ કે સ્ત્રીબીજ જીવી શકતાં જ નથી. આથી કરીને પરમાવાળી બાઈને ગર્ભ રહેતો જ નથી.

દવાઓ

પરમિયામાં મૂત્રલ (પેશાબ વધારે થાય એવી) દવાઓ વાપરવામાં આવે છે. ગોખરૂ, ચણકબાબ, લોબાન, જવખાર, નવસાર વગેરે દવાઓ વાપરવાથી લાભ થાય છે. ચણકબાબ અને જવખાર બન્ને પાવલીપાવલીભાર ગોખરૂના ઉકાળા સાથે પીવાથી બનતાં સુધી પરમિયાની બળતરા ઓછી થઈ જાય છે અને પેશાબ છૂટથી થઈ, ચેપને બહાર કાઢી દે છે. સુખડનું તેલ હમેશાં ૫-૬ ટીપાં પતાસા ઉપર લેવાથી પણ બળતરા શાંત થાય છે. ગોખરૂ, પાષાણભેદ, સારોડી, સુખડ, ચણકબાબ, આ દવાઓ સરખે ભાગે લઇ તેનો ઉકાળો (૨ તોલા દવા, ૩૨ તોલા પાણી; ૮ તોલા પાણી બાકી રાખવું) અંદર જવખાર ૨-૨ આનીભાર નાખીને પીવો સારો છે.

અત્યારે ડૉકટર લોકો પરમિયામાં જંતુઘ્ન દવાની પિચકારીઓ આપે છે, પણ આવી પિચકારીઓ સારા ડૉકટરોને હાથે જ લેવી જોઇએ. પિચકારીનું જોશ, પ્રમાણથી વધુ થતાં, ચેપ ઊલટો અંદર જાય છે અને બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસે છે. આવી પિચકારીની દવાઓમાં પોટાશ પરમેંગેનેટ, સિલ્વર નાઇટ્રેટ, ફટકડી, મોરથુથુ-એ મુખ્ય હોય છે.

પરેજી

પરમિયાના દરદવાળાએ વાલ, વટાણા, કરેાળ, મરચાં, હિંગ, અથાણાં મુદ્દલેય ખાવાં નહિ, ચા કૉફી પણ બિલકુલ ન લેવાં. મોળી છાસ, દૂધ, જવનું પાણી, ભાત, રોટલી, ભાજીનાં શાક-આ

બંધું લેવું જોઇએ. આ રોગમાં ચા ન જ પીવો જોઇએ, કારણ કે ચામાં રહેલો ટેનિક ઍસિડ, પેશાબનળીની દિવાલો ઉપર ખરાબ અસર પહોંચાડે છે. બહુ ચા પીવામાં આવે છે તો ફરીથી પરમો ઊભરે છે, એવી લોકોમાં જે માન્યતા છે તે સાચી છે.

૫૦—ચાંદી-પરમિયાથી બચવા માટે એક ઇલાજ

આ બન્ને ચેપી રોગો સુધરેલા દેશોના રોગો છે. એક પ્રખર વિદ્વાને તો આ સુધારા–Civilization–ને 'Syphilization' કહેલો છે. આ રોગો પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં એટલા બધા વ્યાપક છે કે એક પ્રમાણભૂત ગણાતા જર્મન વિદ્વાને કહ્યું છે કે "જર્મનીમાં દર પાંચ માણસે એક માણસને ચાંદીનો રોગ છે અને પરમિયો તો એથી અનેકગણો વિશેષ વ્યાપક છે" આપણે અહીં પણ આ રોગો ઓછા તો નથી જ, શું શહેર કે શું ગામડાં ! બન્નેમાં ચાંદી પરમિયાના હજારો રોગીઓ જણાય છે

આને માટે પ્રાથમિક શાળાઓ, હાઇસ્કૂલો અને કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓને આ વિષયનું જ્ઞાન આપવું જોઇએ બચપણથી બાળકોને સારા સંસ્કારો પાડવા બાળકોની જિજ્ઞાસાવૃત્તિને તરછોડવી નહિ, પરંતુ ગુહ્યેન્દ્રિય સંબંધી વાતચીત છૂટથી કરવી અને વનસ્પતિશાસ્ત્રની મદદથી જાતીય વિષયો (Sexual topics) સમજાવવા મેટ્રિકનો વિદ્યાર્થી કોલેજમાં જાય તે પહેલાં એને આ બન્ને રોગો અને કેટલાક જાતીય પ્રશ્નો વિષે જ્ઞાન આપવું જ જોઇએ. ધાર્મિક શિક્ષણ અને નિર્મળ વાતાવરણ સમાજમાં ફેલાશે ત્યારે આ દારુણ રોગો નાબૂદ થશે

પરતુ આ બધુ તો થાય ત્યારે ખરુ જનતાની જાણ માટે અને ભાનભૂલેલાઓના હિત માટે એક ઉપાય અહીં આપુ છુ ગમે તે સ્ત્રી સાથે સભોગ કરવો એ તો જગલી—પશુ—નુ કામ છે આ ગુનાની શિક્ષા કુદરત સખ્ત રીતે કરે છે સાધુસંતોના ઉપદેશો વ્યર્થ ગયા છે અને પશુથીયે ભૂડા મનુષ્યોએ પોતાના પાપકર્મો ચાલુ જ રાખ્યા છે એવાઓ માટે આ નીચેનો ઉપાય સૂચવુ છુ વેશ્યાઓ કે બદચાલની સ્ત્રીઓ સાથે સભોગ કર્યા બાદ આ નીચેનો મલમ તુરત જો લગાવશે તો આ દારુણ રોગોમાથી તેઓને મુક્તિ મળશે સંભોગ પછી તુરત જ ઇદ્રિયને સાબુ અને પાણીથી ધોઇ કાઢવી અથવા H P Lotion (૧ શેર પાણીમા ૧ ગ્રેન રસકપૂર મિલાવેલુ પ્રવાહી) થી ઇંદ્રિય ધોયા બાદ તુરત જ નીચેનો મલમ આખીયે ઇંદ્રિય ઉપર તેમ જ અડ (ગોળીઓ) ઉપર ચોપડવો—ઘસવો

કેલોમલ ૩૩ ભાગ, લેનોલીન ૬૭ ભાગ અને વેસેલીન ૧૦ ભાગ—આ બધાને ખરલમા સારી રીતે ઘૂટી શીશીમા ભરી રાખવુ આ મલમ સાથે રાખવો ઇંદ્રિયનો ઘૂમટ તથા આખીયે ઇંદ્રિય ઉપર આ મલમ ચોપડવો પછી લીનનનો કકડો ઇંદ્રિય ઉપર લપેટવો કારણ કે મલમ એથી લુછાઇ નહિ જાય જો કોઇ સભોગ પછી એક બે કલાકની અદર આ મલમ લગાવશે તેને ચદીનો ભય નહિ રહે હજારો દરદીઓ ઉપર આ ઉપાય અજમાવી જોયેલો છે અને અમેરિકન સોશિયલ હાઇજીન એસોસીએશનના સચાલક ડો રીત્રે (M D) જનહિત માટે પ્રસિદ્ધ કર્યો છે (જુઓ "The Prevention of Veneral Diseases" by Otto May M A, M D (Cantab M R C P. (Lonon)

કુટણખાના રજીસ્ટર્ડ કરી, તેની ઉપર અઠવાડિયે દાક્તરી પરીક્ષા કરાવવાથી આ પાપનો અત નથી આવવાનો

આવી જાતના રજીસ્ટર્ડ કુટણખાના કરતા સ્ત્રીઓ છૂટી રહીને વેશ્યાવૃત્તિ કરે છે તે વિશેષ અપાયકારક છે, એમ ઉપરોક્ત વિદ્વાન લેખક દાખલાદલીલો સાથ પુરવાર કરે છે યુરોપમા અને અમેરિકામા 'ચેપી રોગનો કાયદો' (Veneral Disease Act) અસ્તિત્વમા છે છતાય એવા કાયદાથી કઈ વધુ હિત સધાયુ જણાતુ નથી કાયદા નહિ પરંતુ જ્ઞાન-પ્રચાર આ રોગને વધતો અટકાવશે

ચાદીના ચેપની ગુપ્તાવસ્થા (Incubation period) ૧૦ દિવસથી તે ૭–૮ અઠવાડિયા સુધીની છે અર્થાત ચાદી એકદમ નથી પડતી પરંતુ ચેપ લાગ્યા પછી બે મહિના સુધીમા પડે છે માટે જ શકા હોય ત્યા ઉપરનો મલમ વાપરવો શ્રેયસ્કર છે

૫૧ પ્રદર

આ જમાનાની ભાગ્યે જ કોઈ સ્ત્રી આ દરદથી અજાણી હશે પ્રદર, ધૂપણી, વાધુ, પાણી પડવુ, ધાત જવી, શરીર ધોવાવુ, નબળાઇ–આવા આવા અનેક નામોથી આ રોગ પ્રસિદ્ધ છે અગ્રેજીમા એને 'લ્યુકોરિયા' અથવા 'વ્હાઇટ્સ' કહે છે

યોનિમાથી નીકળતા સફેદ ચીકણા પ્રવાહીને 'પ્રદર' નામથી ઓળખવામા આવે છે પ્રદર એ પોતે સ્વતત્ર રોગ નથી, પરંતુ બીજા દરદોના ઉપદ્રવરૂપ હોય છે પ્રદરની ઘણી જાતો છે ગર્ભાશય પ્રદર, વરાગ પ્રદર, બાળ પ્રદર, ઇત્યાદિ પ્રવાહીને આવવાનો રસ્તો એક હોવા છતા તે પ્રવાહ ઉત્પન્ન થવાના સ્થાન ભિન્ન ભિન્ન છે અને તે પ્રમાણે તેના નામો પડે છે યોનિની દિવાલોમાથી જે સ્રાવ સ્રવતો હોય તે વરાગ (વગગ એટલે યોનિ) પ્રદર ગર્ભાશયમ થી

જે સ્રાવ આવતો હોય તે ગર્ભાશયપ્રદર નાની છોકરીઓને યોનિમાથી ચીકણુ પાણી જેવુ પ્રવાહી વહે છે આ પ્રવાહી બહાર આવ્યા પછીથી યોનિ પાસે સુકાઇને ધોળી છારી જેવુ બની જાય છે આનુ નામ બાલપ્રદર યોગપ્રદર, ગર્ભાશયપ્રદર ઇત્યાદિ પ્રદરોના પ્રવાહમા ઘણો તફાવત હોય છે ગર્ભાશયપ્રદર અને યોગપ્રદર–એ બેનો ભેદ નક્કી કરવા માટે યોનિનીક્ષણ યંત્ર (વેજાયનલ સ્પેક્યુલમ્) થી જોવુ પડે છે યોનિમાથી જે સ્રાવ થાય છે તે મોટે ભાગે મફર ચીકણો સહેજ ગધ મારતો હોય છે યોનિ ઉપર તેમ જ અંદર સહેજ દાહના ચિહ્નો જણાય છે આ પ્રવાહી મફર દહીં જેવુ હોય છે અને તે ખાટુ (એસિડ) હોય છે ગર્ભાશયપ્રદરનુ પ્રવાહી ઇડાની સફેદી જેવુ ઘાટુ, ચીકણુ, ક્ષાર ગુણવાળુ અને ધોળુ હોય છે કોઇ કોઇ વાર તે સાથે પરુ પણ મળેલુ જણાય છે યોગપ્રદર મોટે ભાગે ૧૫થી ૨૦–૨૨ વર્ષની ઉમરની સ્ત્રીઓને પ્રમર થયા પડેલા થાય છે ગર્ભાશયપ્રદર મોટે ભાગે પુખ્ત ઉમરની સ્ત્રીઓને બે–ત્રણ સુવાવડો બાદ થાય છે ગર્ભાશયપ્રદરવાળી બાઇઓને ઘણુ કરીને ગર્ભ રહેતો નથી એમ મનાય છે

કારણો

યોનિને હમેશા બરાબર ધોઇને સાફ ન રાખનારને, જેના પેટમાં કરમ (કૃમિ) હોય તેને, નબળા બાંધાની છોકરીઓને જેના માબાપ નબળા હોય એવા છોકરાને, અને યોનિના અને ગર્ભાશયના રોગો હોય તેને પ્રદર થાય છે બાળકને બહુ ધવરાવવાથી પણ પ્રદર થાય છે **પરમિયાનો રોગ આ રોગનું સૌથી અગત્યનું કારણ છે.** રજોદર્શન નિયમિત ન આવતુ હોય ઓછુ આવતું હોય, વધારે આવતુ હોય, બહુ કષ્ટ દઇને આવતુ હોય, આ બધા આર્તવના રોગોથી પણ પ્રદર થાય છે આર્તવ બંધ થવાની વખતે પણ ઘણી સ્ત્રીઓને પ્રદર થાય છે નબળાઇ, ચિસ્ટોટક, ક્ષય પાંડુરોગ, પરમિયો મ્હોકયુના (લોહીમિગાડનુ દરદ, જેમા ક્ષયના

જંતુઓ હોય છે) જેના દરદો સાથે પ્રદર હોય છે જ મોટી ઉમરની વિચારી છોકરીઓ જે નાટક, સિનેમા, નોવેલો વગેરેથી રેવાએલી હોય છે તેવી છોકરીઓને હસ્તમૈથુન (માસ્ટરબેશન) ની ટેવ હોય છે આવી ટેવવાળી છોકરીઓને મોટે ભાગે પ્રદર હોય છે જ. ગર્ભાશયના મુખ ઉપર કે કમળ ઉપર દાદ હોય-ચાંદાં હોય તો તેથી પણ પ્રદર થાય છે. ઘણી સુવાવડો આવવાથી, કસુવાવડ થવાથી, ગર્ભપાતથી, અસંતુષ્ટ કામવાસનાથી પ્રદર થાય છે. અતિમૈથુન અને અસ્વચ્છતા–એ પ્રદરનાં મોટામા મોટા કારણો છે

લક્ષણો

પ્રદર સાથે કમરનો દુખાવો, જઠરાગ્નિની મન્દતા, કબજીયાત, માથાનો દુખાવો, હાથપગ તથા આંખમાં બળતરા જીર્ણજ્વર, છાતીનો દુખાવો ઈત્યાદિ ચિહ્નો જણાય છે ઘણા વખતનો પ્રદર હોય તો શરીર ફિક્કું પડી ગયુ જણાય છે યોનિમાર્ગમા બળતરા–દાદ જણાય છે કમરમાં સખત દુખાવા થાય છે પેશાબમા વખતે અગન બળે છે. ગર્ભાશય પોતાના સ્થાનથી ખસેલું હોય છે, યોનિની દિવાલોમાં સોજો જણાય છે, હૃદયકંપ (પેલ્પીટેશન) અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ, ચીડિયાપણુ, આળસ અરુચિ–ઈત્યાદિ પ્રદરના લક્ષણોમા ગણાવી શકાય

ઉપાયો

(૧) પ્રદર માટે કોઈ પણ રામબાણ દવા નથી પણ બજારમા દવા વેચનારાઓની દુકાને એનિમા–ડૂશ વેચાતી મળે છે આ ડૂશમા ૨–૩ શેર ગરમ પાણી ભરી અંદર મહેજ બોરીક એસિડ કે પોટાશ પરમેંગનેટ જેવુ જંતુઘ્ન ઔષધ નાખીને તે પાણી વડે યોનિ ધોવાની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ ડૂશ હમેશ લેવાની જરૂર નથી આંતરે દિવસે કે બે દિવસને આંતરે લેવાશે તો ચાલશે ડૂશથી યોનિમાર્ગ સાફ રહે છે

પ્રદર ઘણા વખતનું જૂનુ હોય અને રાગીને દીનુ પડી ગયુ હોય તો નીચેની દવા નાખીને પિચકારી લેવી —

જસતના ફૂલ (ઝીંક ઓક્સાઇડ ઑફ ઝીંક) ૧૦ વાલ ફુલાવેલી ફટકડી ૫ વાલ, ટેનિક ઍસિડ ૧૦ વાલ, ગરમ પાણી ૧I શેર

જ્યારે પ્રદરના પ્રવાહીમાં ગધ મારતી હોય ત્યારે પરમેન્નેટ ઑફ પોટાશ ૧૦ ગ્રેન અને ૧I શેર પાણીની પિચકારી લેવી પિચકારી (ડુશ) લીધા બાદ મીણ લેવુ પૂમડુ યોનિમા ગખવુ અથવા સ્વચ્છ મધ ચોપડવુ

(૨) માયા, ફુલાવેલી ફટકડી, ચીમેડ, ઇદ્રજવ, વાવડિંગ, હીમજ, બેઢા, વાપુભા આબાહળદર, બાવળના પૈડા-આ દવાઓને સમાન ભાગે લઇ, બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી શીશીમા ભરી રાખવુ આ દવામાથી ૨ આનીભાર દવાને સ્વચ્છ રૂમા કે સ્વચ્છ વસ્ત્રના કકડામા લપેટી, દોરા વડે પોટલી બાધી તે પોટલીને ગરમ તેલમા બોળીને પોટલી રાત્રે સૂતી વખતે યોનિમા પહેરવી-ઉઠાવતી સવારમા કાઢી નાખવી આ પોટલી ઉઠાવવાથી શિથિલ થએલુ અંગ મજબૂત બને છે

આવી જ રીતે અંગ્રેજીમા દવાઓ વેચનાર પાસે "ગ્લીસરીન ટૅનિક" નામની દવા લાવીને તેના પોતા પણ યોનિમા રાખવામા આવે છે

(૩) લીમડાના પાનના કવાથથી ધોઇ કાઢવામા આવે તો સારુ પીવાની દવાઓમા, જે કારણ જણાય તે કારણ દૂર થાય એવી દવાઓ લેવી જોઇએ **ચદ્રપ્રભા ગુગળ, લોહભસ્મ, જીવન, માક્ષિક ભસ્મ** ઇત્યાદિ પૌષ્ટિક દવાઓ આપવી

(૪) વિલાયતી દવાઓમા કૉડલીવર ઑઇલ, હાઇપોફોસ્ફેટ ઑફ લાઇમ ઇત્યાદિ દવાઓ સારી ગુણકારી છે

(૫) હાથપગમા દાહ બળતો હોય તો સવારમાજ પાવલીભાર ગીતોપલાદિ ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવુ

(૬) ચોપચીની, આસંધ, શતાવરી, આમળા, રસાયન ચૂર્ણ, (આમળા, ગોખરુ અને ગળો–ત્રણેનુ સમાન ભાગે કરેલુ ચૂર્ણ) જેઠીમધ, વિદારીકંદનુ ચૂર્ણ ઈત્યાદિ સારી દવાઓ છે મેથીના લાડુ જેને પચતા હોય તેણે ખાવા

(૭) ગુગળની દેશી બનાવટો (ચંદ્રપ્રભા મહાયોગરાજ, લોહ ગુગળ, ગોક્ષુર ગુગળ ઈત્યાદિ) ઠીક લાભ આપે છે ખાવાની દવાઓ સાથે બહારના ઉપાયો જરૂર અજમાવવા

પરેજી

પુરુષસંસર્ગથી દૂર રહેવુ એ આ દરદની મોટી પરેજી છે કામાંધ પતિની કામેચ્છા તૃપ્ત કરવામા–તેને અસતોષ ન આપવામા આપણા દેશની પતિપરાયણ, ધર્મભીરુ સ્ત્રીઓ ધર્મ માને છે, પણ એ ભૂલ છે કામાંધ પતિના વવલાંવડાને આવ વખતે શરણ થવામા સ્ત્રી પોતાના શરીરની પાયમાલી કરે છે એ યાદ રાખવુ જોઇએ એક બાજુ આ દરદ માટે મોટા મોટા વૈદ્ય ડાક્ટરની દવાઓ ચાલતી હોય છે, જ્યારે બીજી બાજુ સ્ત્રીને રાત્રે શાંતિ મળતી નથી પરિણામે ગર્ભાશયને જે શાંત જોઇએ છે તે નથી મળતી માટે પ્રદરવાળી સ્ત્રીઓએ પોતાના પતિની પાશવતાને વશ ન થતા સયમ પાળવા એ અત્યત જરૂરી છે

બચ્ચુ ધાવતુ હોય તો છોડાવી દેવુ મસાલા, પાપડ, મરચા ખાવાના બંધ કરવા હમેશા સ્વચ્છ હવામા ફરવા જવુ અને બને તો ટેનીસ જેવી રમતો રમવી મનને ખુશ રાખવુ, સારા વિચારો સેવવા યોનિને બરાબર ધોઇ સાફ રાખવી કોઇના પહેરેલા લુગડા ન પહેરવા, માસ મચ્છી ખાતી હોય તે સ્ત્રીઓએ તેનો ત્યાગ કરવો

૫૨ આંખના રોગો

શરીરની શોભા આંખ છે. માણસ ગમે તેટલું સુંદર હોય પણ આંખ વિનાનો હોય તો તેની સુન્દરતા સામું કોણ જુએ? આંખ જેવું બારીક અંગ શરીરમાં બીજું એક પણ નથી. હિંદુસ્તાનમાં આંધળાની સંખ્યા ઘણી છે. દુનિયાના કોઈ પણ ભાગ કરતાં આપણા દેશમાં મોતિયાના ઘણા દરદીઓ છે એમ વિદ્વાનો કહે છે.

જન્મતાંની સાથે કેટલાંક બાળકો આંધળાં જોવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે લોકો માને છે કે બાળક આંધળું જ જન્મ્યું છે પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે જન્મતી વખતે બાળકની આંખોને માતાના યોનિમાર્ગમાંનો ઝેરી ચેપ લાગે છે અને તેથી તે આંધળું બને છે. માને પરમિયાનો રોગ હોય તો બાળકને જન્મ થતી વખતે એ ચેપ આંખે લાગે છે અને તેથી બાળકને અંધાપો આવે છે. આપણાં ઘણાં બૈરાંને 'ધાત' જવાની ફરિયાદ હોય છે આ 'ધાત'નો ચેપ પણ આંખે લાગે તો આંખ ફૂલી આવે, યોગ્ય સંભાળ ન લેવાય તો બાળક આંધળું થાય. માટે બાળક જન્મે કે તુરત જ બાળકની આંખોને કોઈ પણ જંતુઘ્ન પ્રવાહી (લોશન) થી ધોઈ નાખવી અને પછી આર્જીરોલ (૧ ઔંસ શુદ્ધ પાણીમાં ૫ ગ્રેન) નાં ટીપાં નાખવાં. જન્મતી વખતે જો આંખ ધોવાનો ચાલ આપણા દેશમાં પડી જાય તો હું ધારું છું કે ઘણાંયે બાળકોની આંખો બચી જાય.

' આપણું તો મળિયાથી જબરું કોણ?' કહી 'બાપજી'ની દવા જ નથી કરતા માના પેટમા એ વખતે ગર્ભ હોય તો માનો એ મળિયાનો ચેપ બાળકને લાગે બાળક મરી જાય છે પણ જો ન મરે તો જરૂર તેની આંખો આંધળી જ થએલી જણાય છે આપણા આ વહેમથી કેટલાયે કેળના ગર્ભ જેવા કુમળા બાળકો ની આંખો જતી હશે! મને ખબર છે કે હાસોટમા એક સોનીના બે સુદર ૮–૧૦ વર્ષની ઉમરના બાળકોને બાપજી થએલા દવા તો થાય જ શાની? આંખને ચેપ લાગ્યો બન્ને બાળક આંધળા થયા છે આખું ગામ એ વાત જાણે છે પણ હજી ' મળિયા બાપજી ' ની પૂજાઓ છોડાતી નથી અને હજીએ 'બાપજી'ની દવા થતી જ નથી આવા અંધશ્રદ્ધાળુ લોકોને આવી સાદી વાતો કોણ સમજાવે?

આપણે અહીં બાળકને મેશ (કાજળ) આંજવાનો ચાલ છે મેશથી આંખને ઠડક રહેતી હશે પણ એમા કોઇ સ્વચ્છતા તરફ ધ્યાન આપતુ નથી ઘરમા મેશની એક જ ડાબલી હોય ત્રણચાર બાળકોને તેમાથી મેશ અંજાતી હોય એક બાળકને ખીલ થયા હોય તો આ રીતથી બીજા બાળકોને ખીલનો ચેપ લાગે છે જેટલા બાળકો ઘરમા હોય તેટલી મેશની ડાબલીઓ જુદી રાખવી જોઇએ અને એકને આંજ્યા પછી આંગળીએ પોતાની આંગળી સાબુ વડે ધોઇ કાઢવી જોઇએ આખા કુટુબમા બધાને ખીલ જણાય છે તેનુ કારણ કઈક આવુ જ મને લાગે છે

ખીલ એ કેવુ ચેપી દરદ છે તેની આપણને ખબર નથી ગમે તેના કકડાથી આંખો લૂછી ગમે તેવા ભરણ ભરવા, ગમે તે જાતના પાટા બાંધવા એ આપણે અહીં બહુ સામાન્ય છે એક બાળકને ખીલ થયા હોય તો તેની પથારી ચાદર ઓઢવાનો ચોરસો રૂમાલ વગેરે સધુ જ જુદુ રાખવુ જોઇએ તેને બદલે એ જ ખીલવાળા બાળક સાથે બીજા બાળકો તે જ પથારીમા સુએ

છે પરિણામે ખીલ બીજાને લાગુ પડે છે એ ખીલમાથી ઝાંખી પરનાળા, ફૂલા વગેરે જેવા ભયંકર ઉપદ્રવો થાય છે તેની આપણને કંઈ જ ખબર નથી

આપણી નિશાળોમા બાળકની આખો તપાસવાની કઇ વ્યવસ્થા થાય તો ઘણાએ બાળકો જે આગળ જતા આખના ભયંકર દર્દોથી પીડાય છે તે ન પીડાય કેટલાક બચ્ચા વાચતી વખતે પુસ્તક ખૂબ જ પાસે લાવે છે કેટલાકને આખમાથી પાણી ઝર્યા કરે છે કેટલાકની આખો વારવાર આવે છે જો આખ તપાસવામા આવતી હોય તો આ બધા દર્દો સાધારણ સૂચનાથી સારા થઇ જાય નાના બાળકોની આખો ખેચાતી હોય, તેને શાર્ટ સાઇટ-ટૂંકી નજર હોય તો ડૉકટરની સલાહ લઈ તુરત જ ચશ્મા લાવી આપવા વળી નાના બાળકોને ચશ્મા શા ? એવો ખ્યાલ આપણા અભણ સમાજમા છે તે યોગ્ય નથી ડૉકટરની સલાહને બાજુએ મૂકી ફક્ત વેપારીના કહ્યા ઉપર રહેવુ એ કોઇ પણ રીતે વાજબી નથી

ઝામર, મોતિયો નાસુર પરનાળા, છારી—આ આખના સામાન્ય રોગો છે ગમે તેવા ઊંટવૈદો પાસે કે હકીમો પાસે આખની દવા કદી ન કરાવવી ઉત્તર હિંદુસ્તાન તરફથી કેટલાક આખના ડૉકટરો આવે છે અને બિચારા ગરીબ માણસો તેમની પાસે મોતિયાની, ઝામરની અને બીજાં દર્દોની દવા કરાવે છે આવા લેભાગુ પાસે દવા કરાવવાથી ઘણાની આખોને હાનિ થયેલી મે જોઈ છે આખમા કઇ પડ્યુ હોય અથવા કંઈ દર્દ થયુ હોય તો તુરત જ સારા ડૉકટર પાસે અથવા વૈદ્ય પાસે જવુ અને તેની સલાહ લેવી હિતાવહ છે ઘર આગળ ગમે તેવા ઉપચારો ન કરવા

રતાધળાપણું—એ પણ આ દેશમા ઘણું વ્યાપક લાગે છે પણ આખના કેટલાક રોગો તો આપણા ભૂખમરાને આભારી છે પરતો પૌષ્ટિક ખોરાક ન મળવાને લીધે આખના અનેક વ્યાધિઓ

થાય છે 'વિટામિન'ની શોધોએ આ વાત નક્કી કરી છે રતાંધળાપણુ એ પણ પોષણના અભાવનુ દર્દ છે ઘીમા તળીને રોટીની ભાજી ખાવાથી આ દર્દ મટી જાય છે, એવો મારો અનુભવ છે રોટી પૌષ્ટિક છે અને ઘીની એ દર્દમા આવશ્યકતા છે આંખના દર્દીઓ મોટે ભાગે પછાત વર્ગમાથી જ મળી આવ છે સારી સ્થિતિના કુટુંબોમા આંખના દર્દીઓ બહુ જ થોડા જોવામા આવે છે મોતિયો, ખીલ ઝામર, અધાપો વગેરે ઓછાવત્તા અંશે પોષણના અભાવને આભારી છે

આંખો ન બગડે તે માટે શી સાવચેતી રાખવી જોઈએ? કેટલીક સૂચનાઓ તો હું અગાઉ આપી જ ગયો છુ નીચેની સૂચનાઓ પર ધ્યાન દેવામા આવે તો ભાગ્યે જ આંખો બગડશે –

(૧) બાળક જન્મે કે તુરત જ બાળકની આંખો બોરિકના પ્રવાહથી કે કોઇ પણ જતુઘ્ન પ્રવાહીથી ધોઇ કાઢવી

(૨) માને બળિયા થયા હોય તો તુરત જ તેની દવા કરવી બળિયાનો ચેપ બાળકને લાગે છે

(૩) બાળકોને બળિયા થયા હોય તો જરા પણ ઢીલ કર્યા વિના ડૉક્ટર કે વૈદ્યની સલાહ લઈ દવા ન ખવડાવે તો કઇ નહિ પરતુ આંખ હમેશા ધોવી અને તેમા ઘી કે ગ્લિસરીન કે મલમ આંજવો બળિયામા હજારો બાળકોની આંખોમાં ઓછાપણુ આવી જાય છે

(૪) બાળકો અને મોટાઓ—બધાએ દૂધ ઘી માખણ શાક, ફલ જેવો પૌષ્ટિક અને જીવનપ્રદ આહાર લેવો જોઇએ આહાર સાથે આંખને ઘનિષ્ટ સબધ છે

(૫) રોજ રાત્રે સૂતી વખતે ત્રિફલાની ફાકી દૂધ સાથે ફાકવાની ટેવ પાડવી ત્રિફલાથી ઝાડો સાફ આવશે અને આંખની

કબજિયાત જો નહિ હોય તો આંખની ગરમી, બળતરા, પાણી ઝરવું વગેરે ફરિયાદો દૂર થઈ જશે. ત્રિફલાની આંખ ઉપર સારી અસર છે. પરંતુ બજારમાં મળતી ત્રિફલા (હરડે, બહેડાં, આંમળાં) ગુણ નથી કરતી. સારી વજનદાર હરડે મુંબઈથી મંગાવવી સારાં લીલાં મોટાં આંમળાં ઘરમાં સૂકવીને તેનું સુંદર ચૂર્ણ બનાવવું અને બહેડાં પણ ઘરમાં સૂકવી ચૂર્ણ કરવું. આવી સુંદર તાજી વસ્તુઓ જો ત્રિફલામાં વપરાશે તો ત્રિફલા જરૂર સારો ફાયદો કરશે.

(૬) સવારમાં વહેલા ઊઠી નાકથી પાણી પીવાની ટેવ પાડી હોય તો આંખને તે બહુ ફાયદો કરે છે. મેં પોતે નાકથી છ માસ સુધી પાણી પીને ઘણો ફાયદો ઉઠાવ્યો છે. શરૂઆતમાં નાકથી પાણી ખેંચતાં જરા કંટાળો ઊપજશે, કદાચ શરદી જણાશે, પરંતુ ગભરાવું નહિ. ધીરજથી મંડયા રહેશો તો પછીથી સહેલાઈથી શેર બશેર પાણી નાક વાટે પી શકાશે. આ પ્રયોગ–"ઉષઃપાન"–થી ઝાડો ખૂબ જ સાફ આવે છે અને આંખમાંથી પાણી ઝરવાની, બળતરાની, આંખ ખેંચાવાની વગેરે ફરિયાદો દૂર થઈ જાય છે. એક શ્લોકમાં એના ફાયદા નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યા છેઃ—

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्य
पिबति खलु नरो यो घ्राणरन्ध्रेण वारि।
स भवति मतिपूर्णो चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो
वलिपलितविहीनः सर्वरोगै विमुक्तः॥ *

'ઉષઃપાન'ના ઘણા ફાયદા છે.

* ગાઢ મધરાત જતાં સવારમાં ઊઠીને જે માણસ હમેશા નસકોરા મારફત પાણી પીએ છે તે મતિપૂર્ણ થાય છે, આંખે ગરુડ જેવો થાય છે, કરચળી અને પળિયાં વિનાનો થાય છે અને બધા રોગોથી મુક્ત થાય છે

(૭) રાત્રે ગ્યાસતેલના દીવા આગળ કે વીજળીની બત્તીએ ઝાઝુ ન વાચવુ

(૮) વિધિસર 'ત્રાટક' કરવાથી આખ અત્યત તેજસ્વી બને છે ત્રાટકમા વિધિસર પ્રયેાગથી ઘણાના ચશ્મા દૂર થયેલા મે જાણ્યા છે બર્નાર મેકફેડન નામના અમેરિકન વ્યાયામ-શાસ્ત્રીએ "Strengthening of Eyes" "આખને કેમ મજબૂત બનાવવી" એ પુસ્તકમા ત્રાટકને મળતેા વિધિ બતાવ્યેા છે

(૯) હમેશા રાત્રે સૂતી વખતે સારેા સુરમેા આંજવાની ટેવ રાખવી દિવસે આવી તીક્ષ્ણ વસ્તુએા આખમા કદી ન આજવી જોઇએ

(૧૦) ઉનાળામા કદીયે જોડા સિવાય બહાર ન જવુ ગરમી લાગવાથી આખને નુકસાન પહેાચે છે

(૧૧) ખાઇને ભીના હાથ આખે લૂછવાથી ખીલ નથી થતા એવુ એક વૈદક ગ્રથમા લખ્યુ છે હું ધારુ છુ કે આ સાદેા ઉપાય હમેશા અજમાવી જોવા જેવેા છે એમા નુકસાન તેા કઇ જ નથી

(૧૨) શીર્ષાસન કે એવુ જ બીજુ આસન કે વ્યાયામ હમેશા કરનારને આખના રેાગેા જવલ્લે જ થાય છે

(૧૩) જીવનશક્તિનેા અભાવ એ આખના ઘણા રેાગેા માટે આભારી છે, માટે સારેા પુષ્ટિકર ખેારાક લેવેા જોઇએ દિવસમા ૧–૧॥ શેર દૂધ, ૩–૪ તેાલા ઘી અને તાજા લીલા શાક ખાનારની આખેા નથી બગડતી

(૧૪) આખમા ધૂળ ન જાય એ સભાળવુ

(૧૫) દાતની સભાળ માટે હમેશા તેલનેા કેાગળેા મેામા ભરવાથી પણ આખેા સારી રહે છે

(૧૬) મરાગ—ગપોર—આજ આખ ઉપર ૨ડા પાણીની છાલકે મારનાથી આખોને ફાયદો થાય છે

(૧૭) ચાદી, પરમિયો કે એના બીજા દર્દો થયા હોય ને આખ નગડે કે તુરત જ સારા ડૉકટર પાસે જઇ દવા કરાવવી

(૧૮) મોટી આખની હોસ્પિટલો બાધવા કરતા આ દેશની પ્રજાને સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક કેમ મળી શકે તેનો વિચાર અને પ્રચાર કરવામા એટલા પૈસા ખરચાય તો ઘણુ સારુ વળીમા જ્ઞાનપ્રચારની ખૂબ જ જરૂર છે આખના ઘણાખરા દર્દો તો સાધારણ સૂચનાઓના પાલનથી જ મટી-અટકી જાય એવા છે

(૧૯) આયુર્વેદ કહે છે "આખના રોગીઓએ મૈથુનનો ત્યાગ કરવો" બ્રહ્મચર્યના યોગ્ય પાલનથી આખોનું તેજ વધે છે—આખો નગડતી નથી

(૨૦) આખ આવી હોય તો કાળી માટીના પાટા બાધી જોજો. બહુ સારો ફાયદો જણાય છે આખ આવે કે તુરત જ એક જુલાબ લઇ લેવો અને બને તો એકાદ ઉપવાસ કરવો

થોડીક દવાઓ

ખીલને માટે નીચેની દવાઓ સારી છે —

(૧) ઝીંક ઓક્સાઇડ તો ૬, બોરીક એસિડ તો ૧, બરાસ કપૂર તો ૦ાા—આ બધી દવાઓને ખૂબ ખરલ કરવુ પછી બૂચવાળી બાટલીમા ભરી લેવુ ખીલ પર સારો મલમ છે (ડૉ જાદવજી હંસરાજ ડી ઓ એમ એસ (લડન), એલ એમ એસ (મુંબાઇ) કૃત "નેત્રરોગ" પૃ ૪૦)

(૨) ગોરખુથાને ગોમૂત્રમા, ત્રાણુના રસમા, ખાટી કાંજીમા, ગાયના દૂધમા, ઘીમા, મધમા અને વજ્રનાભના ક્વાથમા અનુક્રમે એક નાવટીમાં ગોરખુથાના ભુકાને નાખી, રોજ ૧ડી એક

આ દ્રવ્યો અંદર નાખના છેવટે ખૂબ ઘૂટીને શીશીમા ભરી રાખવુ વેસેલીનમા કે ઘીમાં કાલવીને આંજવાથી ખીલ મટે છે (વાગ્ભટ)

(૩) 'ક્યુપરેન્ટમ' નામની લીલી દવાની શીશી આવે છે તે હમેશા આજવાથી ખીલને આરામ મળે છે

(૪) મોરથુથુ (કોપર સલ્ફેટ) ૧ ગ્રેનથી ૪ ગ્રેનના પ્રમાણમા એક ઔંસ વેસેલીન મેળવી મલમ તરીકે આખમા લગાવવામા આવે છે

(૫) સિલ્વર નાઈટ્રેટ આખના ઔષધોમાં એક મુખ્ય અને અગત્યનુ ઔષધ છે ૧ ઔંસ પાણીમા ૧ થી ૨ ગ્રેન નાખીને પ્રવાહી બનાવી મૂત્તુ આખમા ટીપા નાખવાથી આંખ મટે છે ખીલ માટે આજકાલ આજ દવાનુ ૧ ઔંસ પાણીમા ૫૦–૬૦ ગ્રેન જેટુ કડક મિશ્રણ બનાવે છે અને પછી પોપચુ ઉથલાવી, મળી ઉપર રૂ લગાવી ખીલને લગાવેંછે–પછી મીઠાના પાણીથી તેને ધોઈ કાઢવામાં આવે છે

(૬) સાધારણ આખની દવાઓમા આજકાલ બોરીક એસિડ, ઝીંક આર્જીરોલ, પ્રોટારગલ વગેરે દવાઓ વપરાય છે

(૭) એક ઔંસ પાણીમા ૫ થી ૧૦ ગ્રેન બોરીક એસિડ નાખી લોશન (પ્રવાહી) બનાવી વાપરવામા આવે છે

પરતુ આ બધી વિલાયતની દવાઓ છે અત્યારે ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો તે છૂટથી વાપરે છે

(૮) નીચે એક **સુરમાની** બનાવટ આપવામા આવે છે, જો જો હમેશ આજવામા આવે તો આખ સારી રહે છે આખના ખીલ, ઝાખ, છારી, આખમાથી પાણી પડવુ—એ બધુ આ સુરમાથી સારુ થાય છે બહેડાના મીંજ તોલા ૪, ફુલાવેલી ફટકડી તોલા ૨ સુરોખાર તોલો ૧, મનશીલ

તેા. ૨, ધેાળાં મરી તેા. ૨, શંખભસ્મ તેા. ૩, અને ગાંધીને ત્યાંથી કાળેા સુરમેા (ગાંગડા) મળે છે તે ૬૦ તેાલા લાવવેા. આ બધી દવાનું સૂક્ષ્મ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી ૮ તેાલા મેારથુથુ લઇ ચાર શેર પાણીમાં તેને ઓગાળવું. આ પાણી ધીમે ધીમે નાખી ખરલ કરવું. આટલું પાણી પૂરું થાય એટલે ૪ શેર ગુલાબજળ ધીરે ધીરે પાવું. સરસ સુરમેા થાય છે. હું આ સુરમેા વાપરું છું. આંખેા માટે સરસ છે. ખીલ, છારી, ઝાંખ વગેરે મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

સુરમેા હંમેશાં આંજવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

(૯) સાધારણ રીતે આંખ આવી હેાય તેા ગરમ પાણીથી ધેાવી. **પેાટાશ પરમેગ્નેટ** (કૂવામાં નાખવાની લાલ દવા) ૧૦ ઔંસ પાણીમાં ૧ ગ્રેન આ દવા નાખી તેનું લેાશન બનાવી આંખ ધેાવાય છે. ૧ ઔંસ ગરમ પાણીમાં ૨ ગ્રેન **બેારીક** એસિડ નાખી તે પ્રવાહીથી આંખ ધેાવાય છે.

(૧૦) દેશી દવાઓમાં ચીમેડનું ભરણ પણ સારું છે. આંખના ખીલને તે જલદી બેસાડી દે છે અને આંખનેા દુખાવેા જલદીથી મટાડે છે.

(૧૧) સરગના (શેકટેા)ના પાનનેા રસ અને તેટલું જ મધ મેળવી એક શીશીમાં ભરી રાખવું. આંખ આવી હેાય ત્યારે ટીપાં મૂકવાથી આંખ મટે છે. આ રસ બહુ દિવસ સારેા નથી રહેતેા, માટે થેાડીક જ દવા બનાવવી. ચાર પાંચ દિવસે તાજી દવા બનાવી લેવી.

૫૭ દાંતના રોગો

આજકાલ દાંતના રોગો બહુ સામાન્ય થઈ પડ્યા છે. સૌથી ધ્યાન ખેંચનાર રોગ **પાયોરિયા** છે. પાયોરિયા એટલે દાંતમાંથી પરુ નીકળવું તે. આ દરદથી કોઈ ભાગ્યે જ અજાણ હશે.

દાંતના રોગો મોટે ભાગે ખરાબ ખોરાક અથવા અયોગ્ય ખોરાકને આભારી છે. દાંત બરાબર સાફ ન રાખવા એ પણ દાંતના રોગો માટે જવાબદાર છે.

દાંતને સાફ રાખવા આપણે ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ. ગમે તેમ દાતણ કરવાથી દાંત શુદ્ધ નથી રહેતા. એટલે દાતણ સંબંધી થોડી સૂચનાઓ કરવી ઠીક જણાય છે.

દાતણ હમેશાં તાજાં લેવાં. તાજાં દાતણ લઇ પ્રથમ તેનો એક છેડો **પથ્થરથી કૂટી કાઢી કૂચો બનાવી લેવો.** કૂચો બનાવ્યા પછીથી જ દાતણ ચાવવું. દાતણ તાજું કૂટયા સિવાય ચાવવાથી દાંતનાં અંબિયાં બગડે છે. બાવળમાં અને અન્ય દાતણોમાં વિવિધ જાતના જલદ રસો હોય છે. પથ્થરથી કૂટીને કૂચો કરવાથી આ વધુ પડતો રસ નીકળી જાય છે અને ચાવવામાં પણ ઠીક અનુકૂળતા પડે છે. દરેક તાજા દાતણનો આવી રીતે કૂચો કરીને જ દાતણ ચાવવું જોઇએ. જલદ રસ દાંતનાં પેઢાંને નુકશાન કરે છે અને બહુ કઠિન દાતણ ચાવવાથી દાંતના અગ્ર-

ભાગો ઈજા પહોચે છે કણઝી, વડ, બાવળ, લીમડો, દાડમ વગેરેના દાતણો અવારનવાર કરવા

દાતણ સાથે હમેશાં દંતમંજન વાપરવું જોઈએ આ દંતમંજનમા સુગંધી તેમ જ જંતુઘ્ન પદાર્થો હોવા જોઈએ સુગંધી પદાર્થોથી સુગંધી રહે છે અને સુગંધથી જંતુ પણ મરે છે વળી સુગંધીને લીધે મોમા પ્રચૂર લાળાસ્રાવ થાય છે, જે દાતની અંદર ભરાઈ રહેલી અન્નની કણીઓને (મોટે ભાગે સ્ટાર્ચઘટિત કણીઓ હોય છે) પચાવી નાખે છે જંતુઘ્ન દ્રવ્યોથી દાતની બખોલોમા ભરાઈ રહેલા જંતુઓ નાશ પામે છે.

દંતમંજનની બનાવટ નીચે આપવામા આવી છે, તે માર્ગદર્શક છે આ પ્રમાણે અનેક જાતના દંતમંજનો બનાવી શકાય

કેમિસ્ટને ત્યા શુદ્ધ ચૉક મળે છે તે **૨૦ તોલા** લાવવો આ ચૉકમા નીચેની વસ્તુઓ ઉમેરવી —

તજની ભૂકી તોલો ૧, ફુલાવેલો ટંકણખાર તોલો ૧, ફુલાવેલી ફટકડી તોલો ૧, ઊંચામાનો કાથો તોલો ૦ા, યુકેલિપ્ટસ તેલ ટીપા ૧૦, લવિંગનુ તેલ ટીપા ૧૦, પિપરમિંટનું તેલ ટીપા ૧૦, ગુલાબનુ અત્તર ટીપા ૧૦, કપૂર તોલો ૦ા,—આ બધી વસ્તુઓને બરાબર ખરલ કરી શીશીમા ભરી રાખવુ આ દંતમંજન સુગંધી છે, જંતુઘ્ન છે અને દાતના અવાળા અથવા ફૂલી આવેલા પેઢા વગેરે માટે ઉત્તમ છે પાયોરિયા માટે પણ સારુ છે હમેશા આ અથવા આવુ જ કંઈ **દંતમંજન દાતણ સાથે વાપરવું જ જોઈએ**

અવારનવાર બ્રશનો ઉપયોગ કરવાની હું સલાહ **આપું છું** દાતણના કૂચાથી બરાબર દાત સાફ નથી થતા અલબત્ત, અઠવાડિયામા પાચ દિવસ દાતણ અને બે જ વખત બ્રશ વાપરવાની ભલામણમા હું છુ બ્રશથી દાત સારી રીતે ઘસાય છે બ્રશ ઉપર દંતમંજન લઈ દાંત ઘસવા બ્રશને બરાબર સાફ

કરવામા કાળજી લેવાવી જોઇએ, નહિ તો ફાયદાને બદલે ઊલટુ નુકસાન થશે ખળખળતા ગરમ પાણીમા ઉઘરા ધોઇને સાફ કરવાથી બ્રશમા જતુઓનો ભય રહેતો નથી

ઊલ ઉતારવા માટે દાતણની ચીરીનો ઉપયેાગ ન કરો ધાતુની કે કચકડાની ઊલ વાપરવી હિતાવહ છે જીભના મૂળ સુધી જઇ શકે એટલી ઊલ લાબી જોઇએ ધીરે ધીરે ઊલ ઉતારવી દાતણની ચીરીથી બરાબર ઊલ નથી ઊતરતી

દાતણ કરી રહ્યા પછી મો ધોવામા ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ બે આગળીઓ ગળામા ખૂબ ઊડે સુધી ઘાલીને ગળાનો ભાગ સાફ કરવો જોઇએ જીભના મૂળ આગળનો ભાગ બરાબર સાફ ન કરવાથી મો ગધાય છે

દાતણ કરી રહ્યા પછીથી તલના તેલના કોગળા મોંમાં ભરવા હિતાવહ છે. દાતની કિંમત જે સમજતા હોય તેમણે તો તેલના કોગળા ખાસ કરવા જ જોઇએ આશરે અધોળ જેટલુ તેલ હમેશા જાય, પરતુ એકદરે આ ખર્ચ સસ્તુ છે, એ યાદ રાખવુ ઘટે છે આ તૈલગડૂષથી દાતના પેઢા મજબૂત રહે છે, દાતના મૂળિયા દૃઢમૂલ થાય છે દાત અંબાતા નથી, વહેલા પડતા નથી, ગમે તેવો કઠિન ખોરાક સરસ રીતે ચવાય છે, દાતના ચસકા અને બીજા રોગો થતા નથી

આ થઇ દતશુદ્ધિની વાત આ પ્રમાણે જે સફાઈ રાખવામા ચીવટ રાખશે તે અનેક જાતના દાતના રોગોમાથી બચશે

દાંતમાં ચસકા મારતા હેાય તેના ઉપાયેા

લવિંગનુ તેલ (ઓઈલ કેરિઓફાઇલી) પરદેશી દવાઓ વચનારાને ત્યા મળે છે આ તેલ ઘરમા રાખી મૂકવુ દાતમા ચસકા મારતા હોય તો એક પાતળી સળી ઉપર રૂ લપેટી તે આ તેલમા બોળી દાત દુખતો હોય ત્યા દાબવુ દાઢ પોલી હોય

અને દુખતું હશે તો મટી જશે, વાના દુખાવા ઉપર પણ આ તેલ ચોપડાશે.

કપૂર, ઇલમેંટનાં ફૂલ અને અજમાનાં ફૂલ (થાઇમોલ) આ ત્રણેને સમાન ભાગે લઈ એક શીશીમાં મેળવવાથી પ્રવાહી થઈ જાય છે. આ પ્રવાહીમાં પૂમડું બોળીને દુખતા ભાગ ઉપર દાબવાથી દરદ શાંત થઈ જાય છે. આ કપૂરવાળું પ્રવાહી અનેક રોગો ઉપર સારું કામ કરે છે. માથું દુખતું હોય, વાયાના સણકા મારતા હોય અથવા પગમાં ગોટલા ચઢ્યા હોય–દરેક દુખાવા ઉપર આ પ્રવાહી ચોપડાય છે. ઘરમાં રાખી મૂકવા જેવું આ ઉત્તમ ઔષધ છે. ઝાડા, ચૂક, કોલેરા, બદહજમી, અરુચિ વગેરેમાં પણ ફાયદાકારક છે. દાંતના રોગો અસ્વચ્છતા અને ખરાબ ખોરાકને આભારી છે. બચ્ચાંના દાંત બરાબર સાફ રખાવવા. જો બચપણથી દાંત સાફ રાખવાની ટેવ બાળકોને પડશે તો મોટપણે ઘણા દારુણ વ્યાધિમાંથી તે બચશે. નાનાં બચ્ચાંના દાંત જો ખોરાક પુષ્ટિકારક નહિ હોય તો જરૂર બગડશે દાંતમાં મુખ્ય ભાગ ચૂનાનો છે. એટલે જે ખાદ્ય પદાર્થમાં ચૂનાનું પ્રમાણ વધુ હોય તે ખોરાક બાળકોને આપવો જોઈએ. ચૂનાનું સૌથી વિશેષ પ્રમાણ દૂધમાં છે. માટે બાળકોને દૂધ અને દૂધના અન્ય પદાર્થો (દહીં, છાશ, માખણ, ઘી, પનીર ઈત્યાદિ) ખવડાવવા. લીલાં તાજાં ફળોમાં અતિ ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારો છે એટલે એવાં ફળો પણ ખવડાવવાં. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ૧ શેર દૂધ બાળકને પીવા આપવું જોઈએ. મિઠાઇ ખાવા બહુ ન આપવી. કંઈ પણ ખાઈ રહ્યા બાદ દાંત સાફ કરવાની બાળકોને સૂચના આપવી. નાનપણથી પડેલી સ્વચ્છતાની ટેવ આગળ ઉપર પણ કાયમ રહે છે.

અવાળું સૂજી આવ્યું હોય તો અક્કલકરાને પાણી સાથે ઘસી તેમાં સહેજ મીઠું નાખી અવાળા ઉપર ઘસવું. ખૂબ લાળ ઝરશે અને વેદના શાંત થઇ જશે અક્કલકરાથી ઝમઝમારી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ એથી દુઃખ ઓછું થઈ જાય છે.

न कर्णरोगा वातोत्था न मन्याहनुसंग्रहः ।
नोच्चैः श्रुतिर्न बाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात् ॥
च स सू स्था अ ५—७८

અર્થ

હમેશા કાનમા તેલ નાખવાથી વાતજન્ય કાનના રોગો થતા નથી, ડોક રહી જવી કે હડપચી ઝલાઇ જવી એવુ થતુ નથી બહેરાપણુ આવતુ નથી અને સાંભળવા માટે કોઇને મોટેથી બોલવુ પડતુ નથી.

(માથામા તેલ નાખવાના ફાયદા, અભ્યંગના ફાયદા વગેરે લખવાનુ આ સ્થાન નથી)

(૨) કાનમા સળી સળી કે દિવાસળી ઘાલવી નહિ કાનનો પડદો એટલો બારીક છે કે તેનાથી નુકસાન થશે અને પડદાને જરા સરખી ઇજા પહોંચતા ચસકા, પાક ઇત્યાદિ શરૂ થાય છે.

(૩) કાનમા કંઇ દરદ થતુ હોય તો ગરમ પાણીથી કાન ધોવડાવી કાઢવો અને પછી બોરિક ગ્લીસરીન અથવા ચોખ્ખુ મધ અથવા ધૂપેલ કે તેલ નાખવુ નાનુ બચ્ચુ કોઇ વખત કાનના દુખાવાથી રડતુ હોય છે અને બીજી દવાઓ આપવામા આવે છે એવે વખતે કાન જોઇ, તેમા ગ્લીસરીનના એક બે ટીપા નાખી આપવા

(૪) કાનના દરદો થવાના ઘણા કારણો છે ક્ષયરોગ, [illegible], પરમિયો, ઓરીઆ, કાનડા ફૂલવા, ગળાનો સોજો, કંઠી, શારીરિક નબળાઇ, મધુમેહ, સંધિવા ઇત્યાદિમા કાન પાકે છે

(૫) જ્યા ધૂળ ખૂબ ઊડતી હોય છે ત્યા કાનના અનેક જાતના દરદો જોવામા આવે છે દરિયાકિનારે, ડુંગરાળ પ્રદેશમા, મોટી નદી ઉપર જે શહેરો આવેલા હોય ત્યા, કાનના દરદો ઘણા થોડાં હોય છે. ગુજરાતમા ધૂળ ખૂબ ઊડે છે, એટલે કાનના ઘણા રોગીઓ ગુજરાતમા જણાય છે

(૬) ગળામા સોજો થઈ આવે છે તો કાન પાકવાની ધાસ્તી રહે છે ગળાનો સોજો મોટે ભાગે ધૂળના રજકણો નાકદ્વારા શ્વાસથી કે પાચન મોમા ગયા હોય છે તેથી મોટે ભાગે થાય છે માટે ધૂળ શ્વાસમા ન જાય એ ખાસ લક્ષમા રાખવાની જરૂર છે ગળામા ધૂળ જાગે કે કાનમા પાક થવાની ભીતિ રહેશે

(૭) દારૂડીઆઓ જે વધો દારૂ ઠાસે છે, તેમના ગળામા વધો સોજો રહે છે અને તેથી પણ કાન પાકવાનો સભવ રહે છે બીડી, ચીરૂટ, હુક્કો, ગાજો વગેરે બહુ પીવાથી પણ ગળામા સોજો આવે છે, અને આ સાધારણ જંતુઓ શ્વાસ વાટે પહોચતા કાનમા પહોચી પાક ઉત્પન્ન કરે છે

(૮) ઊની ઊની ચા અને ઊનો ઊનો ખોરાક ગળામા થોડો સોજો લાવે છે માટે બહુ ઊનુ ઊનુ ન ખાવુ જોઈએ

(૯) ચોરીઆ ફૂલવાથી ઘણી વખત કાયમ માટે કાનનો પાક રહે છે માટે ચોરીઆ ફૂલ્યા હોય તો કપાવી કાઢવા એ જ એનો ઈલાજ છે

(૧૦) નાકડા પાછળ એડેનોઇડ્ઝ નામની નાની ગ્રથિઓ છે તે વધવાથી પણ કાનનો પાક રહે છે એ પણ કપાવી કાઢવા જોઈએ

(૧૧) ચોરીઆ નાકડા કે એડેનોઇડ્ઝ આ વધેલા ફૂલવાના ફક્ત કાનનેજ નહિ પરતુ મગજના ચહેરાને, બુદ્ધિને અને શરીરના સૌંદર્યને બગાડ છે માટે કાન પાકતો હોય તો આ ત્રણની ખાસ તપાસ કરાવવી અને જો ચોરીઆ વગેરે વધેલા જણાય તો આપરેશન કરાવી કાઢવુ ઓપરેશન પછી કર્ણપાક આપોઆપ બધ થઈ જાય

(૧૨) ઘણા ભયકર દરદોમા શરીરમા અશક્તિ ખૂબ આવે છે

અને એવે વખતે કાન પાકે છે. એ વખતે શક્તિની દવા કરાવવાથી કર્ણપાક મટે છે.

(૧૩) દાંતમાં પરુ થયું હોય (પાયોરિયા) તો તેનો ચેપ પણ ગળાવાટે કાનને લાગવાનો સંભવ રહે છે. માટે દાંત હમેશાં સાફ રાખવા.

(૧૪) દાતણ કરતી વખતે ગળાનો ભાગ બરાબર ખંખાળી ખખાળીને સાફ કરવાની જરૂર છે. નાનાં બચ્ચાંને ગળામાં ઊંડે સુધી આંગળી ઘાલી ગળું કેમ સાફ કરી શકાય એ મોટેરાઓએ શીખવવા જેવું છે. ગળું સાફ હશે તો કાનનાં ઘણાં દરદોમાંથી બચી જવાશે, એટલું જ નહિ પણ મોંમાં જે દુર્ગંધી મારે છે તેનુ કારણ પણ આ ગળાની ગંદકી જ હોય છે.

(૧૫) કાન પાક્યો હોય ત્યારે કાનમાં પૂમડાં રાખી મૂકવાં. ઠંડી ન લાગે એ સંભાળવું. ધૂળ અંદર ન જાય એ સાચવવું. તે વખતે બહુ ગરમાગરમ ખાવું નહિ. દાંત સાફ રાખવા. બચ્ચાંને ગલપટ્ટો કે બાવાટોપી પહેરાવવી. બચ્ચું આંગળી નાખી કાનમાં ન ખંજવાળે એ સાચવવું.

(૧૬) કાન પાક્યો હોય અને રસી થતી હોય તો સ્વચ્છ રૂને બારીક સળી ઉપર લપેટી તે વડે પરુ લઈ લેવું; અથવા પિચકારીથી ધોઇ કાઢવું. પરંતુ હમેશાં પિચકારી વાપરવી હિતકર નથી. સળી ઉપર રૂ ચડાવી કાનમાંથી પરુ લઇ લેવું અને અંદર "હાઈડ્રોજન પર ઑક્સાઈડ" નામની દવાનાં ટીપાં નાખવાં. આ દવા અંગ્રેજી દવાઓ વેચનારાને ત્યાં મળે છે. ઘરમાં શીશો રાખી મૂકવો. આ દવાને ખુલ્લી ન રાખવી. ખુલ્લી રાખશે તો એનો ફોર્સ ઊડી જશે. આ દવા કાનમાં નાખવાથી ફીણ આવે છે. દવા જંતુઘ્ન છે.

(૧૭) કાનમાં અસહ્ય વેદના થતી હોય—ચસકા મારતા હોય તો કનકતેલ (ધંતુરાના પાનનો રસ ૧ શેર અને સરસિયું

તેલ શે. ાા—બન્નેને ઉકાળવું. તેલ એકલું રહે એટલે ગાળીને શીશીમાં ભરી લેવું.) નાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં. કેટલાક તુલસીના પાનનો રસ, કાંદાનો રસ, લસણનો રસ, અજમોદના પાનનો રસ, કુદીનાનો રસ વગેરે રસો નાખવાની સલાહ આપે છે.

(૧૮) કાન પાકયો હોય ત્યારે કોડીની ભસ્મ કાનમાં સહેજ ભભરાવી ઉપર ધૂપેલનાં ટીપાં નાખવાથી ઘણી સખત કર્ણપાક મટી જાય છે. કાન ખૂબ ગંધાતો હોય તો આયડોફોર્મની ભૂકી સહેજ કાનમાં નાખવી. એથી જંતુ મરી જશે અને પાક ઓછો થશે. **વિષગર્ભ** તેલનાં ટીપાં પણ કાનનાં દર્દોમાં વપરાય છે.

(૧૯) કાનમાં અવાજ થતો હોય અથવા કાન ભારે ભારે રહેતો હોય તો હમેશાં મીઠું તેલ નાખવું. ા શેર તલના તેલમાં પાવલીભાર કપૂર નાખી—શીશીને ૧–૨ કલાક તાપમાં રાખી મૂકવી. આ તેલ કાનમાં નાખવુ સારું છે.

(૨૦) કર્ણબાધીર્ય માટે અઘેડાનો ક્ષાર તોલો–૧, પાણી શે. ાા અને સરસિયુ તેલ ૨ ઔંસ—આ બધાને પકાવી લેવું. આ **અપામાર્ગ ક્ષાર તૈલ** કાનની ધાક માટે સારું છે.

(૨૧) કાનની ગમે તેવી દવાઓ કરાવતાં પહેલાં કાનમાં શું છે તે કુશળ વૈદ્ય ડૉક્ટર પાસે તપાસાવજો. ઉંટવૈદું રખે કરતા.

(૨૨) કાનમાં ખરજવાં હોય, મસા હોય કે બીજું કંઇ હોય તો કાનના નિષ્ણાત ડૉકટર પાસે જઇ તેની સલાહ લેવી એ સારું છે. કાનની અદ્ભુત રચના આપણને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરે એવી છે.

૫૫ અંડવૃદ્ધિ

આપણે સાધારણ રીતે કોથળીઓ ફૂલી ગઇ હોય તેને વધરાવળ કહીએ છીએ, પરંતુ વધગવળનો ખરો અર્થ તો વૃષણમાં ગોળીઓની આસપાસ જે રસત્વચા છે તેમાં પાણીનો ભરાવો થવો તે ખરી રીતે **વધરાવળ એટલે વૃષણમાં જલવૃદ્ધિ**

અંડવૃદ્ધિ તો ભિન્ન ભિન્ન જાતની અને ભિન્ન ભિન્ન વ્યાધિથી થાય છે આપણે તો જરા અંડની વૃદ્ધિ થઇ કે તુરત જ તેને વધરાવળ કહીએ છીએ, પરંતુ તે ભૂલ છે નીચે ભિન્ન ભિન્ન જાતની અંડવૃદ્ધિઓ ગણવામાં આવી છે –

૧ વૃષણનો દાહ [Orchitis]—આના તીક્ષ્ણ અને દીર્ઘ એવા બે પ્રકાર છે વૃષણ ઉપર દાહયુક્ત સખત સોજો થઇ આવે છે મૂત્રમાર્ગમાં સળી (કેથેટર) નાખવાથી પથરી કાઢવાથી તથા ગાઉટ, સંધિવા વગેરે રોગોમાં વૃષણનો દાહ થાય છે પરમિયાને લીધે પણ આ રોગ થાય છે આ રોગમાં વૃષણ સૂજીને મોટા થાય છે અને હાથ લગાડવાથી અત્યંત દર્દ થાય છે ત્વચા લાલચોળ જણાય છે

ઉપાયો રેચ આપવો પારાનો મલમ લગાવવો સોનારસ તથા તમાકુના પાદડાં બાંધવાથી સોજો કમી થાય છે ગળનો મલમ

બાંધવાથી ઠંડક થઈ આરામ થાય છે ગમત દાહ હોય તો ગુલે-અરમાનીને ગુલાબજળમા વાટીને વારવાર ચોપડવી

૨ વૃષણમાં જલવૃદ્ધિ–વધરાવળ [Hydrocele]–વૃષણની ગોળીની આસપાસ રસત્વચા છે, તેમા પાણીનો ભરાવો થવાથી તે વૃદ્ધિ પામે છે તે વધીને નારંગીથી નાળિયેર જેવુ થાય છે અને ઠોકવાથી બોદો અવાજ થાય છે આના ભારને લીધે પેડુમા અને કમરમાં દરદ થાય છે ઉધરસથી આમા ધડકો લાગતો નથી

ઉપાયો · વધરાવળની શરૂઆત જ હોય તો નીચેના ઉપાયોથી તે મટી જશે·

(૧) હીમજી હરડેને ગોમૂત્રમાં પલાળી રાખી, પછી તાપમાં સૂકવી, દિવેલમા તળી લઇ ઉપર સિંધવ છાંટી ખાવાથી વધરાવળમાં ઠીક ફાયદો જણાય છે આવી હીમજો દિવસમાં ૧–૨ તોલા ખાવી

(૨) દિવેલાના મૂળ, ગોખરૂ હરડે, આ ત્રણના ઉકાળામાં દિવેલ નાખી પીવુ

(૩) સૂંઠના ક્વાથમા દિવેલ આપવુ

(૪) શેલારસ અને એળિયાનો પાણીમા વાટી લેપ કરવો અને ઉપર તમાકુના પાન બાંધવા

વધરાવળ બહુ વધી હોય તો દવાઓથી મટતી નથી પછી તો શસ્ત્રક્રિયા એ જ એક ઉપાય છે પાણી કાઢી નાખે છે, પણ વારવાર પાણી ભરાય છે

કેટલીક વખતે કાન વિંધવાથી વધરાવળ મટી જાય છે

૩ રક્તજન્ય વૃષણવૃદ્ધિ [Hamatocele] –વૃષણની રસત્વચામા લોહી ભરાવાથી તે મોટો થાય છે આ વૃદ્ધિ

એકાએક થોડા વખતમાં થાય છે. વૃષણને કંઈ ઇજા પહોંચવાથી કે કરાજવાથી થોડા કલાક અગર દિવસમાં તે વધી પડે છે. વધરાવળ કરતાં આ વધારે કઠણ હોય છે અને તેની આરપાર પ્રકાશ જણાતો નથી વધરાવળમાં ચામડી જો ગોરી હોય તો આવો પ્રકાશ જણાય છે. કમર અને પેડુમાં ભભત દુખાવો થાય છે.

ઉપાયો : ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, બરફ મૂકવો, દસ્તની દવા આપવી. કોઇ કુશળ શસ્ત્રવૈદ્ય પાસે જઈને ઓપરેશનની જરૂર જણાય તો કરાવવું. થીજી ગયેલુ લોહી કોથળી ચીરીને કાઢી લઈ ટેભા મારવાથી શાંતિ થાય છે.

૪ શિરાના ફૂલવાથી થતી વૃષણવૃદ્ધિ [Varicocele]

વૃષણરજ્જુની શિરા હોય છે તે ફૂલીને તેનાં ગૂંચળાં થાય છે અને તેથી વૃષણનું કદ મોટું લાગે છે. સૂવાથી અને દાબવાથી તેનું કદ કમી થાય છે, અને ઊભા રહેવાથી તે ફૂલે છે. ઊધરસથી તેમાં ચડકો થાય છે. વૃદ્ધિનો આકાર શંકુ આકાર જણાય છે. તેનું શિખર પેટ ભણી જણાય છે દરદ લાંબો વખત રહે તો પુરુષત્વ કમી થાય છે.

ઉપાય : ઠંડું પાણી લગાવવું, દસ્તનો ખુલાસો રાખવો. આરામ લેવો. આટલાથી જો નરમ ન પડે તો કુશળ ડૉકટરની સલાહ લેવી

આ સિવાય બીજી અનેક જાતની વૃદ્ધિઓ થાય છે. પણ સાધારણ રીતે આટલું જ્ઞાન આપણે માટે બસ છે.

ઝેરી સાપની કાંચળી આશરે ૨ ઇંચ લાંબી લેવી તેના નાના નાના ટુકડા કરી નાખી ગોળમાં તેની ત્રણ ગોળીઓ બનાવી દેવી. હમેશ ૧ ગોળી પાણી સાથે ગળી જવી અને ઉપરથી તુરત જ શીરો ખાવો. ભલભલા વાળા આ દવાથી મટયા છે.

વાળો ન નીકળતો હોય તો વાળા ઉપર કુવેચની શિંગ ઉપર જે રૂંવાંટી હોય છે તે ઉખેડી ૩–૪ વાળ નાખવા આથી વાળો તુરત જ નીકળી આવશે.

હમેશ ૧–૧ વાલ હિંગ ગળવાથી વાળો જલદી નીકળી આવે છે.

સૂચના-જ્યારે વાળો ઘણાને નીકળેલો હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને પીવું સહીસલામતભર્યું છે.

વાળાનાં નાના બચ્ચાંઓ કૂવા–તળાવોનાં પાણીમાં સૂક્ષ્મ-રૂપે ઘણી સંખ્યામાં હોય છે. કોઇ દરદીને પગે વાળો નીકળતો હોય તે માણસ કૂવે અથવા વાવ–તળાવ ઉપર નાહવા જાય તો તે જળાશયને ચેપ આપી શકે છે. આવાં જળાશયોનું પાણી સૂક્ષ્મ વસ્ત્રે ગાળીને પીવામાં આવે તો વાળાનાં બચ્ચાંઓ બહાર રહી જાય અને ગળાયેલું પાણી નિર્દોષ હોય છે.

૫૭ પત

હિંદુસ્તાનમાં પતના ઘણા રોગીઓ છે મોટે ભાગે આ દરદ ગરીબ મનુષ્યોને જ થાય છે આ રોગ થવાનુ ખરુ કારણ ખરાબ ખોરાક છે યોગ્ય પોષણના અભાવથી લોહી બગડે છે અને આ રોગને જન્મ આપે છે ડૉકટરો કહે છે કે, આ રોગ એક જાતના જતુઓથી થાય છે આ જતુઓ ક્ષયરોગના જતુઓને મળતા છે અયોગ્ય આહારવિહારથી વધે એમ કવચિત્ જણાય છે માછલી અને દૂધ, ડુગળી અને દૂધ, સડી ગયેલી માછલી વગેરે ખાવાથી આ રોગ થાય છે, એવી સામાન્ય માન્યતા છે આ સિવાય પણ બીજા ઘણાં કારણો ભાગ ભજવે છે

પતના ઘણા પ્રકાર છે આયુર્વેદ તો દાદરને પણ એક જાતનુ કુષ્ટ જ માને છે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન મુજબ જ્ઞાનતતુઓનુ પત અને લસિકા (Lymphatic)નુ પત એવા બે મુખ્ય ભેદો છે

આ રોગ વશપરપરા ઊતરે છે એમ કેટલાક માને છે, પરતુ જો પતના રોગવાળા પાસેથી બાળક તુરત જ જુદુ પાડી દેવામા આવ્યુ હોય તો તેને આ રોગ નથી થતો—અલબત્ત, બીજા નીરોગી માણસો કરતા પતરોગીના સંતાનને આ રોગ થવાનો સભવ વિશેષ રહે છે પરતુ પતના રોગીનાં સંતાન પતિયા જ થાય કે થવા જોઈએ એવો ખાસ નિયમ નથી પતવાળાએ પરણવુ જ ન જોઈએ, એ સમાજને માટે હિતકર છે

રોગની શરૂઆતમાં બેચેની, અવારનવાર પરસેવાના રેલા છૂટવા, અપચો, શીળવા વગેરે જણાય છે. થોડો વખત તાવ પણ આવે છે. શરૂઆતમાં ચામડી બહેરી થઈ જાય છે અને ચૂંટી ખણતાં ચૂંટી લાગતી નથી. આખા શરીર ઉપર નાની નાની ગાંઠો માલમ પડે છે. શરૂઆતમાં રાતા ડાઘ–દાદર જેવા—પડે છે અને પછી તેટલી જગ્યા બહેરી થઇ જાય છે. દિલમાં જાણે કીડીઓ ચટકા કેમ ન ભરતી હોય એવું થાય છે. બહેર મારી ગયેલા ભાગમાં જરા વાગવાથી ત્યાં ઘારું પડે છે અને તે કેમે કરી રૂઝાતું નથી. કારણ કે જ્ઞાનતંતુઓ બધાં બહેર મારી ગયાં હોય છે અને સ્નાયુઓ પણ શિથિલ થઈ ગયા હોય છે. છેવટે હાડકાં ખવાય છે, નખ ખરી પડે છે અને સંભાળ રાખવામાં નથી આવતી તો અંદર કીડા પણ પડે છે. કેટલાક પતના દરદીઓનાં શરીરમાંથી એક જાતની અમળ દુર્ગંધ મારે છે.

આ રોગ અત્યંત ચેપી છે એટલે દરદીને તુરત જ કોઇ સારા દવાખાનામાં (લેપર એસાયલમમાં) મોકલી આપવો. આપણા લોકો પોતાનાં સગાંવહાલાંને પોતા પાસેથી ખસેડવા ઇચ્છતા નથી અને ઘર આગળ જે કંઇ થઇ શકે તે કરવા મહેનત કરે છે. પરંતુ રોગીને સારા એસાઇલમમાં મોકલી આપવો એ જ હિતાવહ છે. દવાખાનામાં તેની જેટલી કાળજી રખાય તેટલી ઘેર નહિ રખાય પતરોગીનાં ખાવાપીવાનાં વાસણો, પહેરવાનાં વસ્ત્રો, પાટાપટી અને સુવાની પથારી—બધું જ અલગ રાખવું જોઇએ.

ઉપાયો

આ રોગ માટે **હરતાલભસ્મ** બહુ સારી દવા ગણાય છે. પણ તેથી કંઇ બધા જ રોગી સારા થાય છે એમ નથી બનતું. **આરોગ્યવર્ધની રસ** મજિષ્ઠાદિ ક્વાથ સાથે આપવાથી અને દરદીને કેવળ દૂધ ઉપર રાખવાથી આ દરદ લાંબે વખતે મટે છે.

ગંધકરસાયન પિત્તકુષ્ટ ઉપર સારુ કામ કરે છે **ગળોનો રસ અને દિવેલ** હમેશા પીવાથી લોહી સુધરે છે, ઝાડો પેશાબ સાફ આવે છે આયુર્વેદના ગ્રથોમા **બાબચી** (બાવચી માવચી થાય છે તે નહિ ગુવારના જેવા પાનવાળો ૨–૩ હાથ ઊચો છોડ થાય છે તેના બીજ ગાંધીને ત્યા 'બાબચી' નામથી વેચાય છે)ના ઠીક ગુણગાન ગવાયેલા છે એક વર્ષ સુધી બાબચી અને કાળા તલ બન્ને સમભાગે લઇ, ચૂર્ણ કરી સવારસાજ ા–ા તોલો પાણી સાથે ખાવાથી ચદ્રસમાન કાતિ થાય છે એમ લખેલુ છે—અનુભવેલુ નથી **કટુકપિત્થ તેલ** પત્ત ઉપર સારુ કામ કરે છે આ તેલ ૨ ટીપાથી શરૂ કરી વધતા વધતા ૬૦–૬૫ ટીપા સુધી હમેશા અપાય છે આ તેલને માખણમા ઝાલવીને આપવુ, દરદીને કેવળ દૂધ ઉપર જ રાખવો, બીજુ કશુજ ન આપવુ એક નામાંકિત વૈદ્યરાજે આ તેલના પ્રયોગથી ૨–૩ લેપ્રસીના કેસો સારા કરેલા છે **ચેલમોગ્રા તેલ** હાલમા ખૂબ વપરાય છે આ તેલના ઇન્જેક્શન્સ આપવામા આવે છે તેમ ખાવા પણ અપાય છે **ગાઇનોકાર્ડીક એસિડ** (ગાઇનોકાર્ડિયા એ ચેલમોગ્રાના ઝાડનુ લેટિન નામ છે ચેલમોગ્રા નામથી બે ત્રણ વૃક્ષો ઓળખાય છે) અને **ગર્જન તેલ** પણ સારુ કામ કરે છે આ બધી દવાઓ પીવાની પણ છે અને બહાર પણ ચોપડી શકાય છે

આયુર્વેદમા **ખેર** (खदिर) ના ઝાડને ખૂબ જ વખાણવામા આવ્યુ છે—પત્તરોગીએ ખેરના છોડાનો કવાથ જ પીવામા, ધોવામા, નાહવામા—દરેક કાર્યમા ઉપયોગમા લેવાનુ લખ્યુ છે પરંતુ જ્યા સુધી આવા પ્રયોગોને કસોટી ઉપર ન ચડાવવામા આવે ત્યા સુધી તેના ઉપર, આ જમાનામા, ઘણાને શ્રદ્ધા બેસતી નથી

શ્રી કુવલયાનદ ('યોગમીમાસા'વાળા) ઊર્ધ્વ—સર્વાંગાસનની ભલામણ કરે છે અને એક લેપ્રસીનો રોગી આ આસન કરવાથી સારો થઈ ગયો છે એમ 'યોગમીમાસા'મા લખે છે

સૂર્યસ્નાનની ઘણી હિમાયત કરે છે.

આયુર્વેદ તો પૂર્વજન્મનાં પાપને જ આ દારુણ રોગ માટે જવાબદાર માને છે. માટે ઈશ્વરમાં ચિત્ત પરોવી, જપ, દાન કરવું અને મનને ખૂબ જ પવિત્ર અને આનંદી રાખવું.

૫૮ ધનુર્વા

આજકાલ આ દરદના ઘણા કેસો જોવામાં આવે છે.

કારણો

કોઇ પણ જાતના ઘા વિના આ દરદ થતું જ નથી. ચાલવાથી ઠેસ વાગે, પડી જવાથી અંગ છોલાઇ જાય, કાંટો વાગે, ઘોડેથી પડી જવાય, કંઈ અકસ્માતથી ઘા થાય–આ બધી ઇજાઓથી ધનુર થાય છે. જન્મ થતી વખતે બચ્ચાની નાળ વધેરતી વખતે જો ગંદી કાતર અથવા ચપ્પુનો ઉપયોગ કર્યો હોય અથવા ઘણી જ ગંદી જગોમાં નાળ વધેરવાનું કાર્ય કરવામાં આવ્યું હોય તો નાનાં બચ્ચાંને પણ ધનુર થાય છે. શીતળા ટંકાવતાં જો હથિયારો ગંદાં હોય છે તો તેનાથી પણ ધનુર થાય છે કેટલીક વખતે વાઢકાપ વખતે હથિયારો બરાબર સાફ (ડિસઇન્ફેક્ટ) ન કર્યાં હોય તો તેથી પણ ધનુર થાય છે. મોટા ઘા સીવવા માટે જે તારના ટેભા મારવામાં આવે છે તે તાર અથવા દોરા જો બરાબર સાફ નથી હોતા તો તેથી પણ ધનુર થાય છે. બહુ ઊંડા ઘા કરતાં છોલાયેલા ઘાથી ધનુર થવાનો વધુ સંભવ રહે છે. કહેવાય છે કે સરેશ ઉપર ધનુરનાં જંતુઓ બહુ રહે છે. માટે ખૂબ ગરમ પાણીમાં સરેશને પીગળાવી પછી જ ઉપયોગમાં લેવો. ઘોડાઓને ધનુર બહુ થાય

છે અને તેથી ધનુરની અકસીર રસી જેને અગ્રેજીમા ' એન્ટીટિટેનિક સિરમ્ ' કહે છે તે બનાવવામા ઘોડાઓનો જ ઉપયોગ કરવામા આવે છે

લક્ષણો

ધનુર્વાની અસર થવા માંડતા જ તુરત જડબુ બધ થઇ જાય છે અને એક વખત જડબુ બધ થયા પછી તે ઊઘડતું જ નથી જ્યારે ધનુરનુ ઝેર ઊતરી ગયુ હોય ત્યારે જ તે ઊઘડે છે ઘણી વખત ઝેરકચોલુ ખૂબ ખાઇ જવામા આવ્યુ હોય છે અથવા ઝેરકચોલાનુ સત્વ (સ્ટ્રીકનીન) ખૂબ ખાઇ જવામા આવ્યુ હોય છે તો બરાબર ધનુર્વાના જેવા જ લક્ષણો જણાય છે પરતુ ઝેરકચોલાના ઝેરમા પ્રથમથી જડબુ બધ થઇ જતુ નથી, આવેશ-જોશ -વખતે જ જડબું બિડાયેલું રહે છે, વચવા ગાળામા જડબુ કઇક ઉઘાડી શકે છે, જ્યારે ધનુર્વામા તો જડબુ બધ થયુ તે થયુ જ હડકાયા કૂતરાના ઝેરના કેટલાક ચિહ્નો આને મળતા હોય છે, પરતુ આમા જડબુ થોડી વાર ખુલ્લુ, થોડી વાર બધ એમ વારાફરતી થયા જ કરે છે આ સિવાય હડકવામા પાણી જોઇને ગભરાટ વધે છે એ હડકવાનુ અગત્યનુ ચિહ્ન છે ધનુર્વામા આવુ કઈ થતુ નથી ધનુર્વાનો દરદી તો ઇશારાથી વાતો પણ કરી શકે છે, દરદનુ જોર ખૂબ હોય તો સ્પષ્ટ વાતો નથી કરી શકતો

ધનુર્વાના જતુઓ શરીરમા દાખલ થયા પછી એકથી વીસ દિવસની અદર ધનુર્વા થાય છે શરૂઆતમા બોચી અક્કડ થઇ જાય છે, પછી નીચલુ જડબુ ભારે થઇ જાય છે ચાવતા તે ઝટ થાકી જાય છે, શરીરને ટાઢિયા તાવની માફક ટાઢ લાગે છે વાંસો પણ ઝલાઇ જાય છે અને ઘણી વખત માણસ કમાન વાળી દે છે મો, વાદરા દાતિયા કરે છે એના જેવુ થઇ જાય છે, પરસેવો છૂટે છે, તાવ ઘણાને નથી હોતો, કેટલાકને સખત તાવ હોય છે

ઉપાયો

આ રોગ માટે કોઇ રામબાણ ઈલાજ તો છે જ નહિ. દરદીને અંધારા ઓરડામાં, તદ્દન શાંત જગોમાં, રાખવો. જરા પણ ઘોંઘાટ કોઇએ કરવો નહિ. સારવાર કરનાર એક જ જણ ફક્ત રહે. ધનુર્વામાં સ્નાયુના પરિશ્રમને લીધે શ્વાસાવરોધ મૃત્યુ થાય છે; માટે શક્તિ સચવાઇ રહે એવો પ્રવાહી ખોરાક આપવો. દાંતની તડોમાથી જાય તો ત્યાંથી દૂધ થોડું થોડું આપવું. દાંતોની તડોમાંથી ન જાય તો પછી નાકદ્વારા આપવું, અથવા ગુદાદ્વારા દૂધ આપવું. જખમને બરાબર ધોઇ નાખી સાફ રાખવો-ઊંડો ઘા હોય તો ખુલ્લો કરી નાખવો, કારણકે ઑક્સીજનથી જંતુઓની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે. "હાઈડ્રોજન પર ઑક્સાઈડ" નામની અંગ્રેજી દવાથી ઘા ધોઇ નાખવો.

ક્લોરલ હાઇડ્રેટ ૧૦ ગ્રેન, પોટાશ બ્રોમાઇડ ૧૫ ગ્રેન અને સાકરનું પાણી ૧ ઔંસ-આ પ્રમાણે મિશ્રણ તૈયાર કરી દર બે અથવા ત્રણ કલાકને આંતરે દરદનું જોર નરમ ન પડે ત્યાં સુધી આપ્યા જ કરવું. એકલું ક્લોરલ હાઇડ્રેટ ૧૦ થી ૧૫ અથવા ૨૦ ગ્રેન સુધી, દરદી જ્યાં સુધી ઘેનમાં ન પડી રહે ત્યાં સુધી, આપ્યા જ રાખવું.

ગાંજો, ભાંગ, ધંતુરો, અફીણ-આ બધાં યોગ્ય ગણાય.

આ દરદ ઉપર એક અકસીર 'રસી' શોધી કાઢવામાં આવી છે, પરંતુ દરદ થયા અગાઉ આ રસી આપી દેવી વધુ સહીસલામતી- ભર્યું છે. દરદ થયા પછી પણ અપાય છે. પરંતુ પછી તો વખતે કામ કરે કે ન પણ કરે.

ખોરાક તદ્દન પ્રવાહી જ આપવો, ઝાડો બરાબર સાફ ન આવતો હોય તો રેચ આપવો-પાણી છૂટથી પીવા આપવું.

સૂચના-જરા પણ ઘા થયો હોય કે જરા સરખું છોલાયું હોય તો તુરત જ સ્વચ્છ પાણીથી ધોઇ કાઢવાની ટેવ દરેક બાળકને અને સ્ત્રીપુરુષને પાડવી જોઇએ.

૫૯ સર્પદંશ

આપણા દેશમાં પ્રતિવર્ષ વીસ–પચીસ હજાર માણસો સર્પ-દંશથી મરે છે. આ મરણપ્રમાણ ચોંકાવનારું છે.

આપણા લોકો દયાળુ અને અહિંસક હોવાથી સાપને મારતા નથી એટલે સાપને જુએ તોયે તેને જવા દે છે. આ દયા ઠીક નથી; કારણ કે આવાં કારણોથી તો સાપની વૃદ્ધિ થાય છે અને હજારોના જાન જાય છે

સાપની અનેક જાતો જોવામાં આવે છે તેમા આશરે આઠ જાત જ ઝેરી છે સાપ કંઈ બધા જ ઝેરી હોતા નથી, પણ આપણા લોકોમા સાપ માત્ર 'અતિઝેરી'–એવી માન્યતા જ ઘર ઘાલી બેઠેલી છે. એટલે સાધારણ સાપોલિયુ પણ જો પગ નીચે આવી ગયું અને જરાક કરડયુ તો પછી આપણી ગભરામણનો પાર રહેતો નથી પછી ઉપરાઉપરી ભૂવા અને ભાથી–ખત્રીઓ બોલાવવામા આવે છે અને અનેક જાતનાં મૂળિયાં, જડીબુટ્ટીઓ પિવાડવામા આવે છે. પરંતુ આ ધમાલની જરૂર જ નથી હોતી ઈશ્વરે સાપની અનેક જાતોમાં ઘણી ઓછી જાતો જ ઝેરી બનાવી છે અને આ ઝેરી જાતો જો કરડે છે તો તેનો એક પણ ગમમાણુ ઇલાજ આ આખાયે જગતમાં કોઇની પાસે નથી ફણાવાળો નાગ, ચીતોર (Cobra & Russels Viper) આ બે જાતો અને અજગર તો અત્યંત ઝેરી છે–જોતજોતામાં પ્રાણ

નીકળી જાય છે આ ઝેરી જાતોમાંનોજ જો સાપ કરડ્યો હોય અને જો રક્તનિક્ષેપ થયો હોય તો પછી જીવવુ મુસ્કેલ છે પરંતુ કેટલીક વખત આ ઝેરી સાપો પણ કરડ્યા છતા ઝેરનિક્ષેપ કરી શકતા નથી એટલે એવે વખતે દરદી બચી પણ જાય છે સાપ દેડકા મારીને કે બીજા પ્રાણીઓને કરડીને આવ્યો હોય અને માણસને કરડે તો નહિ જેવુ ઝેર ચડે છે કારણ કે પ્રથમ જે દશ કરે છે તેમા જ મોટા ભાગનું ઝેર ગયેલુ હોય છે

મુબાઇની હાફકીન ઈન્સ્ટીટયુટમા ચરક સુશ્રુતમા સર્પદશ માટે જેટલી જેટલી દવાઓ લખી છે તે બધી ડૉ૦ મ્હસ્કર અને ફેઆરર કાયસ–બન્નેએ વાપરી જોઇ છે, એટલુ જ નહિ પણ સાધારણ રીતે જે જે વનસ્પતિઓ અથવા દવાઓ સાપના ઝેર માટે લબ્ધ પ્રતિષ્ઠ છે તે બધી દવાઓ તેઓએ વાપરી જોઇ છે પરંતુ સાપની રામબાણ દવા એક પણ તેમના હાથમા હજી સુધી આવી નથી ત્યા ગપ્પા ચાલતા નથી ત્યા તો દરેક જાતના જીવતા સાપો રાખવામા આવ્યા છે ત્યા તમામ ઝેરી સાપના ઝેરો તૈયાર રાખવામા આવ્યા છે તમો તમારી દવા સાથે ત્યા જાઓ એટલે તુરત જ સસલા કે કૂતરા ઉપર તે ઝેરનું (અગમત્ત પ્રાણીનું વજન જોઇને જ વિષની માત્રા નક્કી કરવામા આવે છે) ઈન્જેક્શન આપવામા આવે છે પછી તમોને તમારી દવા અજમાવવાની બધી જાતની અનુકૂળતા આપવામા આવે છે લેપ ધૂપ, ખાવાની, પીવાની–બધી દવાઓ તમો વાપરો આવા અનેક અખતરાઓ ત્યાં થયા છે, ભલભલા ફકીરો અને મદારીઓ ત્યા જઇને હતાશ બની પાછા ફર્યા છે બહુ લાંબા ગાળાના પરીક્ષણ પછી એ બન્ને ઉપરાક્ત વિદ્વાનોએ નક્કી કર્યુ છે કે સર્પદશની કોઇ પણ રામબાણ દવા છેજ નહિ બધી જડીબુટીઓ, બધા મત્રો નિષ્ફળ ગયા છે

આપણે તો અમુકને સાપ કરડ્યો કે દવા (સાધારણ રીતે ઊલટી અને ઝાડાની) આપવા મડી પડીએ છીએ પરંતુ સાપ

કઈ જાતનો છે? તે ઝેરી છે કે નિર્વિષ છે? તે ખરેખર કરડ્યો જ છે કે અમસ્થા ગભરાયા છે? કદાચ કરડ્યો હોય તો ઝેર મૂકેલું જણાય છે કે નહિ?—આનું કંઈ જ તપાસતા નથી અને પછી જડીબુટ્ટીનું મૂળ ઘસીને આપતાં જરા ઊલટી ઝાડો થઇ ગયા કે જાણે સાપનું ઝેર ઉતારવા માટે 'આ દવા તો રામબાણ છે' એમ આપણે માની લઇએ છીએ. પરંતુ આ શાસ્ત્રીય જમાનામાં આવા અનુમાનો ન ચાલે જેની પાસે સાપની રામબાણ દવા હોય તે મુંબાઈની "પરેલ લેબોરેટરી" માં જઇને પોતાને ખર્ચે નિષ્ણાત ડોકટરો સામે અજમાવી શકે છે જો દવા ઉપયોગી સિદ્ધ થશે તો શોધકને મોટું ઈનામ વખતે મળશે અને જનસમાજને અન્ય લાભ થશે

માટે સાપ નામથી ભડકવાની કશી જ જરૂર નથી સાપની ઝેરીલી જાતોને ઓળખવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ ખરેખરી કાતિલ ઝેરી ત્રણ-ચાર જાતો અને બીજી ઓછાવત્તા પ્રમાણમા ઝેરી પાચ-છ જાતો છે. આ જાતો ઓળખતા હોઈએ તો તુરત જ આપણે ડોકટરને કહી શકીએ કે મને આ જાતનો સાપ કરડ્યો છે અને જો આપણુ આ જ્ઞાન સાચુ જ હોય તો પછી એ જ સાપના ઝેરની પિચકારી મારવામાં આવે તો દરદી બચી જાય છે પણ સાપની જાત બરાબર ઓળખવી જોઇએ જો જાત ન ઓળખાય તો સાપને મારીને સાથે જ લઈ જવા એ હિતાવહ છે જે જાતનો સાપ કરડ્યો હોય તે જ જાતના સાપના ઝેરના ઇન્જેકશન આપી દીધા હોય તો સારા થઇ જવાય છે

સાપનુ ઝેર બહુ કાતિલ છે તે એક સેકંડમા તો મગજમા પહોચી જાય છે મગજમા પહોચ્યા પછીથી બેભાન થવાય છે

નાહીકંદ, નાળવેલ, ગરણી, કુતરીઘાસ, સાપસન, વાંઝણી કંટોલીના કંદ, કરોળીઓ, રાનઘેવડા,—ઇત્યાદિ વનસ્પતિઓ સર્પદંશ માટે ખૂબ જ વખણાય છે

ઉપાયો

સાધારણ રીત તો એ છે કે જ્યાં સાપ કરડ્યો હોય ત્યાં ડંખ ઉપર બે ત્રણ આડા અવળા કાપ, તીક્ષ્ણ ચપ્પુથી કરવા અને તેમાં **પોટાશ પરમેગ્નેટ** નામની દવા અંદર ભરવી. પોટાશ પરમેગ્નેટનું મૃદુ પ્રવાહી પી પણ શકાય છે અને એનાથી ઝેરની અસર કંઇક અંશે નાબૂદ પણ થાય છે ડંખના ઉપલા ભાગમાં સખત પાટો બાંધી દેવો, જેથી ઝેર ઉપર ચડવા જ ન પામે.

સાપ કરડેલા માણસને ઊંઘવા ન દેવો. ગમે તે ભોગે તેને જાગતો જ રાખવો જોઈએ. જરા સ્ફૂર્તિમાં રહે એવી ઉત્તેજક દવાઓ પીવા આપવી જોઈએ. કોઇ કહે છે કે પોતાનો **પેશાબ** પી જવાથી ઝેર ઊતરે છે, કોઈ કહે છે કે **નવસાર** ૨-૨ વાલ દર ૫-૫ મિનિટે પાણી સાથે પીવાથી સર્પવિષ ઊતરી જાય છે. **કૂતરીના ઘાસના** રસની ખૂબ પ્રતિષ્ઠા છે; પરંતુ હું ઉપર કહી ગયો તેમ એ બધું આંધળાના ગોળીબાર જેવું છે, લાગ્યું તો તીર-એના જેવું છે.

મંત્રપ્રયોગોની અદ્ભુત વાતો મેં સાંભળી તો છે જ, પરંતુ આ જમાનાનાં શંકાશીલ માણસોને ગળે આવી વાતો જલદી નથી ઊતરતી. દરેક પ્રયોગને કસોટી ઉપર ચડાવવામાં આવે અને તે સફળ પુરવાર થાય તો જ તેને માનવામાં આવે છે. માટે મંત્રપ્રયોગોનું માહાત્મ્ય પણ આપણે પ્રત્યક્ષ રીતે સિદ્ધ કરી આપવું ઘટે છે.

દરિયાઇ સાપ ઘણા ઝેરી હોય છે. કેટલાક સાપમાં તો વીજળી હોય છે. તરતાં તરતાં માણસને જો તેનો સ્પર્શ થાય છે તો તુરત જ તેને પક્ષાઘાત થઈ જાય છે અને હાથપગ તદ્દન નકામા થઇ જવાથી તે બૂડી જાય છે.

૬૦ ફેફરું—વાઈ

સંસ્કૃતમાં આ રોગને 'अपस्मार' અને અંગ્રેજીમાં 'એપિલેપ્સી' કહે છે

લક્ષણો

દરદીને ફેફરું આવવાનું હોય છે ત્યારે ચક્કર આવે છે, માથું દુખે છે અથવા ભારે રહે છે અને ગમતું નથી ફેફરું આવતા પહેલા મિનિટ બે મિનિટ પહેલા દરદીને વખતે માલમ પડે છે કે હમણા તાણ આવશે. આમ લાગતા વત જ તે મારી જગોએ બેસી જાય છે કોઈને પેટમા ગોળો ચડે છે અથવા અમૂઝણ થાય છે પછી તુરત જ દરદી બેભાન થાય છે અને પછી તાણ આવે છે હિસ્ટીરિયા જેવી જ તાણો આવે છે પણ હિસ્ટીરિયાની તાણમા મોમાથી ફીણ નથી આવતુ જ્યારે ફેફરામા મોમાથી ફીણ નીકળે છે ફેફરાનુ આ પ્રધાન લક્ષણ છે વળી હિસ્ટીરિયામા દાત વચ્ચે જીભ કદી આવી જતી નથી જ્યારે ફેફરામા દાત વચ્ચે જીભ ઝલાઈ જાય છે માટે મોમા દાતણ કે વલણુ નાખી જીભ કચરાઈ ન જાય એમ કરવુ પડે છે આખની કીકી પહોળી થઈ જાય છે અને દરદી કંઈ પણ દેખતો નથી આખની કીકી ઉપર આગળી અડાડવાથી પણ તે મીંચાઈ જતી નથી શ્વાસની નળીમા થૂક ભરાવાથી 'ઘરડ ઘરડ' શબ્દ નીકળે છે આ બધી વખત મોમાથી ફીણના

લોચા નીકળવા ચાલુ જ હોય છે. હિસ્ટીરિયામાં દરદી રડે છે, બૂમો પાડે છે, ગાય છે, હસે છે અને તાણ આવી રહ્યા પછી દરદી બરાબર સાવધ થાય છે; જ્યારે ફેફરામાં તો તાણ શમ્યા પછી દરદી ઊલટો બેભાન થાય છે.

કારણો

ફેફરાનુ કારણ મોટે ભાગે મગજ સાથે સંબંધ ધરાવે છે

(૧) મનની ફિકર, બીક, શોક, દિલગીરી અથવા મગજની અતિશય મહેનત.

(૨) શારીરિક કારણ, જેમકે મસ્તક પર માર અથવા ધક્કો

(૩) રક્તવિકાર જેમકે ઉપદંશ, સંધિવા, વાતરક્ત વગેરે.

(૪) ક્ષોભ, હસ્તમૈથુન, અતિસ્ત્રીસંગ, કૃમિ, દાંતનાં કે ગર્ભાશયનાં દરદો.

(૫) વારસામાં વાઇ ઊતરે છે વાઇ અથવા ઘેલછા વગેરે મગજના વ્યાધિવાળાં માબાપની પ્રજાને, બહુ દારૂ પીનારની પ્રજાને, બેર્જ-ગેપ માબાપોનાં સંતાનોને—વાઈ આવવાનો સંભવ વિશેષ છે.

(૬) કોઈ દેખાતા કારણ વિના પણ ફેફરું આવે છે.

(૭) કેટલાક ફેફરાનો ઢોંગ કરતા જણાય છે.

(૮) પેશાબના રોકાણથી, અત્યંત દારૂ ઢીંચવાથી, મગજના પડ ઉપર વરમ આવવાથી, ખોપરીની અંદર કંઇ વાગવાથી-- ગર્ભિણી સ્ત્રીને પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન જતુ હોવાથી—આ બધાં કારણોથી પણ વાઇ આવે છે.

ઉપાયો

હિસ્ટીરિયામાં જેમ હું કહી ગયો છું તેમ દરદીની આસપાસ લોકોએ બેગા થવું નહિ અને દરદીને સજ્જડ પકડી રાખવો નહિ. ફક્ત દરદીને કંઇ વાગી ન બેસે એટલું જ સાચવવું બહુ દબાવી

રાખવાથી ખાસ ફાયદો કંઇ જ નથી. સ્વચ્છ હવા આવવા દેવી. કપડાં ઢીલાં કરી નાખવાં. જીભ ન કચરાઇ જાય એ માટે દાંત વચ્ચે વેલણ કે બૂચ જેવું કંઇ રાખી મૂકવું. આંખ ઉપર પાણીની છાલકો મારવી. કળીચૂનો ને નવસાર બન્નેને ગોળવી સુંઘાડવાં, કાંદો સુંઘાડવો. અરિઠાના ફીણનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં. ખોપરી પાછળ રાઇનાં પ્લાસ્ટર મારવાં. માથે બરફ લગાવવો.

ગંધિવા, ઉપદંશ, નજલો (ગાઉટ)–જે કંઇ જણાય તેના ઉપચાર કરાવવા. મનથી ખૂબ જ આનંદમાં રહેવા પ્રયત્ન કરવો.

ઘોડાવજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાં જોઇએ તેટલું મધ મિલાવી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. આવી બે અથવા ત્રણ ગોળી સવારસાંજ ખાવાથી ફેફસામાં સારો ફાયદો જણાય છે. હિસ્ટીરિયાના ઉપચારો આમાં કામ આવે છે, જટામાંસીનો કવાથ સારો છે, પોટાશ બ્રોમાઇડ ૩૦ ગ્રેન ત્રણ વખત (સવાર બપોર સાંજ) થઇને આપવો. આ દરદમાં પેનની દવા આપવાની જરૂર છે.

૬૧ સ્ત્રીઓના કેટલાક સામાન્ય રોગો

સ્ત્રીઓને લગતાં દરદોના સાધારણ રીતે પાચ ૭ વિભાગ થઈ શકે એમ છે. જેમકે:— (૧) સામાન્ય દરદો; (૨) આર્તવનાં દરદો; (૩) ગર્ભિણીનાં દરદો; (૪) સુવાવડને લગતાં દરદો; (૫) માતૃત્વને લગતાં દરદો અને (૬) કુદરતથી જ પ્રાપ્ત થયેલ દરદો કે ખોડખાંપણ વગેરે.

સામાન્ય દરદોમાં અનેક દરદોનો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ અહીંયાં તેમાંનાં થોડાંક જ ચર્ચવામાં આવેલાં છે

(૧) સામાન્ય દરદો

૧ ભગકંડુ

ભગકંડુ એટલે યોનિ ઉપર આવતી ખરજ. ભગ એટલે યોનિ અને કંડુ એટલે ખરજ. અંગ્રેજીમાં આને ' પ્રુરાઇટીસ વલ્વી ' કહે છે. કોઈ વાર આ દરદ મુખ્યરૂપે હોય છે અને કોઈ વાર બીજા રોગના ઉપદ્રવરૂપે હોય છે. અમુક ઉંમરની સ્ત્રીને જ આ દરદ થાય છે એવું કંઇ નથી. બાળક, વૃદ્ધ, યુવાન, ગમે તે ઉંમરની સ્ત્રીને આ દરદ લાગુ પડે છે. કૃશ કરતાં સ્થૂલ–મેદસ્વી સ્ત્રીઓને આ

દર્દ વિશેષ લાગુ પડે છે એટલેતુ કરતા સુખી-વિલાસી જીવન ગાળનારીઓને આ દર્દ વિશેષ થતું જોવામા આવે છે

કબજિયાત, કૃમિ, ગર્ભાશયના કેટલાક રોગો, પ્રદર, અર્શ, મધુમેહ વગેરે રોગોને લીધે પણ આ દર્દ થાય છે માસ, ઈંડા વગેરે ખોરાક ખાનારાઓને તેમ જ અતિશય મરચા મસાલા ખાનાર સ્ત્રીઓને પણ આ રોગ થાય છે

લક્ષણો

યોનિ ઉપર એટલી સખત ખજવાળ આવે છે કે ખજવાળવાથી યોનિ ફૂલીને દડો થઇ જાય છે ઘણી વખત ઉપરની છાલ ઊખડી જાય છે અને સખત બળતરા ઊઠે છે આ દર્દનું જોર ખાસ કરીને ગરમીના દિવસોમા અસહ્ય જ હોય છે આ દર્દથી સ્ત્રી કેટલીક વખત એટલી તો વિવશ બની જાય છે કે તેને મર્યાદાનુ પણ ભાન રહેતુ નથી લૂગડુ અડકે તે પણ તેનાથી ખમાતુ નથી રાત્રે ઊંઘ આવતી નથી અને મન એમા જ પરોવાયેલું રહેવાથી સુસ્તી, નબળાઈ અરુચિ મંદાગ્નિ કબજિયાત વગેરે ઉપદ્રવો પણ હોય છે જ

ઉપાયો

(૧) બધી જાતના માસમચ્છી, ગરમ મસાલો, મરચા, ખાટુ દહીં ખાવુ એકદમ બંધ કરવુ હલકો ખોરાક-દૂધ ભાત, રોટલી સાકર ભાજી જેવો ખોરાક-અને તે પણ પ્રમાણી લેવો એકાદ બે જુલાબ આપી દેવા અને હમેશા ઝાડો પેશાબ સાફ આવે એવી દવાઓ આપવી

(૨) **સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ** તોલો ૦ થી ૦ા હમેશા રાત્રે આપવુ આ દવામા ગંધક, સોનામુખી, સાકર વગેરે પિત્તઘ્ન અને રક્તશોધક દવાઓ આવે છે એટલે સારી અસર થાય છે નસોતરનુ ચૂર્ણ કાળી દ્રાક્ષ, ગુલાબના ફૂલ મનકમા,

ગાઉઝબાન, હરડે વગેરેનો ક્વાથ સાકર નાખી પીવા આપવો. ટૂંકમાં, પિત્તઘ્ન ઉપચારો કરવા જોઈએ.

(૩) બહાર ચોપડવા માટે રાળનો મલમ આપવો. મલમની રીતઃ- ખૂબ બારીક વાટેલી અને વસ્ત્રગાળ કરેલી રાળ તોલો ૧ અને ચોખ્ખું તલનું તેલ તોલા ૫ લેવાં. પ્રથમ તેલને એક વાસણમાં સારી રીતે ગરમ કરવું, ગરમ થયા બાદ રાળ તેલમાં નાખી દેવી. રાળ તેલમાં મળી જાય કે તુરત જ તેને ચૂલા ઉપરથી ઉતારી લઈ ઠંડા પાણીના પહોળા વાસણમાં-થાળીમાં નાખવુ અને પછી હાથથી ફીણવા માંડવુ. જેમ વધુ ફીણવામાં આવશે તેમ મલમ ખૂબ જ હલકો બનશે અને ખૂબ ફૂલશે. પછી આ મલમને કાચની બરણીમાં ભરી લેવો અને અંદર ઠંડું પાણી ભરી રાખવું. આ મલમ ચોપડવાથી બળતરા તુરત જ શાંત થઇ જાય છે, ચાંદાંમાં, દાહમાં અને અગ્નિથી દાઝેલાઓ માટે આ મલમ ઉપયોગી છે.

(૪) **દશાંગલેપ** ઘીનું મોવણ દઈ, પાણીમાં વાટી ચોપડવાથી ખરજ નરમ પડે છે. **બનાવટઃ**—કાળિયા સરસની છાલ, જેઠીમધ, તગર, રતાંજલી, જટામાંસી, દારુહળદર, કઠ, વાળો, એલચી, અને લોદર,—આ દશ ચીજોને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. દવાના પાંચમાં ભાગનું ઘીનું મોવણ દઈ, પાણી સાથે લસોટીને ચોપડવું.

(૫) હમેશાં સવારસાંજ ઠંડા પાણીની ફૂવારથી યોનિમાર્ગને ધોઇને સાફ રાખવો.

(૬) ઠંડા પાણીનાં પોતાં યોનિ ઉપર રાખવાં. ધંતુરાનાં પાનની લુગદી મૂકવાથી વેદના કમી થાય છે.

(૭) આટલું છતાં જો ન મટે તો પછી ડૉક્ટર પાસે જઇ કોકેનવાળા મલમની માગણી કરવી. કોકેનથી પીડા તુરત જ શમી જશે

(૮) જો યોનિની અંદરથી (યોનિમાર્ગમાંથી) સ્રાવ આવતો હોય અને તેના ચેપથી આની ખરજ ઊપડતી હોય તો ગ્લીસરીનમાં સ્વચ્છ રૂનું પૂમડું બોળીને યોનિમાં ઉતારવાથી ઠીક પડે છે. ગ્લીસરીન ન હોય તો ચોખ્ખું મધ યા દિવેલ ચાલશે.

(૯) રાત્રે ઊંઘ ન આવતી હોય તો ખોરાસાની અજમો વાલ ૧ વાટીને પાણી સાથે પીવા આપવો; અથવા શેકેલી ભાંગ થોડી સાકર મેળવી ખાવા આપવી. અથવા પોટાશ બ્રોમાઈડ કે બીજી ઊંઘની દવાઓ આપવી.

(૧૦) કેટલીક વખતે એક મોટા ટબમાં ઠંડું પાણી ભરી તેમાં કમરબૂડ બેસવાથી ઘણી રાહત મળે છે. ગંદકી બિલકુલ ન રાખવી. હમેશાં યોનિ અને યોનિમાર્ગ બરાબર ધોઈને સાફ રાખવો.

યોનિનો દાહ (વલ્વાઈટીસ), યોનિઓષ્ટ–શોથ વગેરેમાં આ બધા ઉપચાર કામ આવે છે.

૨ કેડો દુખવી

કોઈક જ સ્ત્રી એવી હશે કે જે આ દરદને નહિ ઓળખતી હોય. સ્ત્રીઓનાં ઘણાંખરાં દરદોમાં આ ફરિયાદ તો હોય છે જ. રજોદર્શન વખતે જે જે નિયમો સ્ત્રીઓને પાળવાના છે તે નહિ પાળવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને કાયમ માટે આ કમરનો દુખાવો રહે છે. અટકાવ આવ્યો હોય ત્યારે આપણે અહીં તો ગાંસડો લૂગડાં લઈ નદી–તળાવે ધોવા જવું એ બહુ સામાન્ય રિવાજ છે. અટકાવ વખતે ભેજવાળી જમીન ઉપર કે ઠંડા પથ્થર ઉપર ન બેસવું જોઈએ. તેને બદલે ઠંડા પાણીમાં ખાસા બે–ત્રણ કલાક બેસવું! પરિણામે, જે લોહી બહાર આવતું હોય છે તે ઠંડીને લીધે અટકી જાય

છે. અશુદ્ધ લોહી અંદર રહેવાથી લોહીની ગાંઠ બંધાય છે અને પરિણામે કાયમ માટે કમરનો દુખાવો અને નાવણની ફરિયાદ રહે છે. વળી અટકાવ વખતે ખટાશ બિલકુલ ખાવા ન આપવી જોઇએ, તેને બદલે કઢી, રાઇનાં, અથાણાં આ વખતે ખાસ ખાવામાં આવે છે અને દૂધને અડકાતું નથી! આ બધી ખરાબ રૂઢિઓનો સત્વર ત્યાગ કરવાની જરૂર છે.

સ્ત્રીને પ્રથમ રજોદર્શન આવવાનું હોય ત્યારે, તેમ જ દર વખતે, રજોદર્શન થયા પહેલાં કે તે દરમિયાન કેડમાં દુખાવો થાય છે. સ્વાભાવિક રજોદર્શન વખતે જે કમર દુખે છે તેનું દરદ સ્ત્રીને બહુ નથી થતું, પરંતુ રજોદર્શન–અટકાવ–બરાબર સાફ નથી આવતો ત્યારે આ દરદનું પ્રમાણ વધુ જણાય છે. પીડિતાર્ત્તવ (બહુ જ મુશ્કેલીથી નહિ જેવું નાવણ આવે તે દરદ) કે અત્યાર્ત્તવ (લોહીવા) માં કમરનો દુખાવો બહુ રહે છે. સ્ત્રીનાથી બેસાતું નથી એવો સખત દુખાવો લોહીવામાં કેટલીક વખત થઇ આવે છે. આ સિવાય કોઇ પણ પ્રકારના પ્રદર સાથે કમરનો દુખાવો હોય છે જ, ગર્ભાશયના રોગોમાં કમરનો દુખાવો હોય છે જ. મૂત્રાશય કે મૂત્રમાર્ગનાં દરદોમાં પણ કમરનો દુખાવો હોય જ. ગર્ભાશય ફરી ગયું હોય ત્યારે તો કમરનો દુખાવો ઘણું જ દુઃખ આપે છે. બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો અને નબળાઈ–આ લક્ષણો પ્રદર, ગર્ભાશય અને મૂત્રાશયનાં દરદો સાથે હોય છે જ. સુવાવડના દિવસોમાં ખટાશ, છાશ, મેથીઆં ખાનારી સ્ત્રીઓ જન્મપર્યંત કમરના દુખાવાથી પીડાય છે. એદાકુ, વિલાસી સ્ત્રીઓને કમર દુખવાની ફરિયાદ વિશેષ હોય છે.

ઉપાયો

(૧) જે કારણ જણાય તે દૂર કરવું.

(૨) ખટાશ ખાવાનું બંધ કરવું. સંભોગસુખથી દૂર રહેવું. દસ્ત સાફ આવે એવા ઉપચાર કરવા. બહુ મહેનત ન કરવી.

(૩) કમર ઉપર ટરપેન્ટીન કે યુકેલિપ્ટસ તેલ ચોળીને શેક કરવો.

(૪) કાથીવાળા ખાટલામાં સૂઇ જઇ, નીચે બકરીની લીંડીઓનો તાપ મૂકી શેક લેવાથી પણ ઘણો આરામ મળે છે. ખાટલા ઉપર એરંડાનાં પાન બિછાવી શેક લેવાથી વધુ ફાયદો થવાનો સંભવ છે.

(૫) દસ્ત માટે સૂંઠ અથવા ચોપચીનીના કવાથમાં ૧ રૂપિયાભાર દિવેલ નાખીને પીવું વધુ સારું છે.

(૬) યોગરાજ ગુગળ (લઘુ અને મહા—જે યોગ્ય લાગે તે) હમેશાં સેવન કરવો.

(૭) શતાવરી, આસન, ચોપચીની—આ ત્રણ સમાનભાગે લેવાં. ૨ રૂપિયાભાર દવાને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવી. જ્યારે નવટાંક પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લઇ, ઠંડું થયે અંદર મધ-સાકર નાખી પી જવું.

(૮) શુદ્ધ સૂકા લસણની કળીઓ તો. ૧૬, દૂધ શે. ૧॥ થી ૨, પાણી શે. ૧૨ થી ૧૬—એ સર્વને ચૂલે ચડાવી ઉકાળતાં ઉકાળતાં બધુ બાળી નાખી દૂધનો માવો તૈયાર કરવો. આ અને થોડું ઘી નાખી તે માવાની ફાટી તૈયાર કરી તેનાથી બમણી સાકરની ચાસણી નાખી પાક તૈયાર કરવો. કમરના દુખાવા માટે ઘણી સારી દવા છે.

(વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ. પ્રા. પટ્ટણી કૃત" સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય " ભાગ ૧ લો પૃ૪ ૭૧)

(૯) પીડિતાર્તવ કે અત્યાર્તવ હોય અને તેને જ લીધે કમર દુખતી હોય તો ચંદ્રપ્રભા ગુગળ નામની દવાનું લાંબો વખત સેવન કરતાંથી કમર દુખતી મટશે અને આર્તવ પણ સારું આવશે

(૧૦) કમરના દુખાવામાં આપણે ત્યાં **મેથીના** લાડુ ખાવાનો રિવાજ છે તે સારો છે. આપણા ગરીબ દેશમાં મેથીના લાડુ સરસ બલપ્રદ દવા છે.

૩ ઊનવા

પેશાબમાં બળતરા થવી એનું નામ 'ઊનવા.' ગર્ભાશયના રોગોમાં આવું થાય છે. કમળમુખ ઉપર ચાંદું પડ્યું હોય તોપણ આ **ઊનવા** બળે છે. યોનિમાર્ગમાંથી પ્રદરનો સ્રાવ વહેતો હોય છે તો પણ ઊનવા બળે છે. મૂત્રનળીમાં સોજો આવવાથી ઊનવા બળે છે. પીડિતાર્ત્તવવાળી સ્ત્રીને બળતરા બળે છે. ઉપદંશ અને પરમિયાના રોગોમાં ઊનવા બળે છે.

ઉપાયો

(૧) હમેશાં દસ્ત સાફ આવે એવી દવા લેવી

(૨) તકમરિયાં અને ઇસબગુલ (ઓથમીજીરું) નો-લુવાબ હમેશાં પીવો.

(૩) ત્રિફળાનો ક્વાથ મધ નાખીને પીવો.

(૪) ગોખરૂ (નાનાં) નો ક્વાથ સુરોખાર નાખીને પીવો.

(૫) ગળોનો રસ તોલા ૨ા થી ૫ મધ નાંખીને અથવા સોડા બાય કાર્બ નાખી પીવો.

(૬) ગળોનો રસ મોટી માત્રામાં બહુ જ સરસ મૂત્રલ દવા છે. અને આ રોગમાં મૂત્રલ, શીતલ અને શામક દવાઓ આપવાની જરૂર છે.

(૭) **ચંદ્રપ્રભા ગુગળ** એ સારી દવા છે. એમાં શિલાજિત છે.

પેશાબ સાફ આવે છે અને ટંડક આપે છે. ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં.

(૮) કોકરવું પાણી એક ટબમાં ભરી તેમાં થોડી વાર બેસવું.

(૯) પ્રવાહી ખોરાક લેવો. પાણી છૂટથી પીવું.

૪ વરાંગપર્દન

વરાંગ એટલે યોનિ અને પર્દન એટલે અવાજ. ઘણી સ્ત્રીઓને બેસતાં ઊઠતાં ' દિલ બોલે છે ' એનું નામ વરાંગપર્દન–યોનિમાં એક જાતનો અવાજ થાય છે તે રોગ. જેવી રીતે ગુદાદ્વારથી વાસવાળો કે વાસ વગરનો શબ્દવાળો વાયુસ્રાવ થાય છે એવી જ રીતે કેટલીક સ્ત્રીઓને ઊઠતાં, બેસતાં, વાંકા વળતાં અથવા કંઈ પણ કામ કરતાં તેમ જ મૈથુન વખતે અને તે પછી યોનિમાંથી શબ્દ-વાળો વાયુસ્રાવ થાય છે. સ્ત્રીઓ એને ' દિલ બોલે છે ' એમ કહે છે. આ દરદ પીડા નથી આપતું, પણ સ્ત્રીને આનાથી ખૂબ કંટાળો આવે છે, તેઓ આથી ખૂબ શરમાય છે. ઘણી સુવાવડો પછી કે શરીરનો એકંદર બાંધો બહુ ઢીલો પડી જવાથી આવું થાય છે. સુવાવડમાં જે સ્ત્રી સંપૂર્ણ આરામ લે છે અને યોગ્ય ખાનપાન લે છે તેને આ રોગ નથી થતો. પરંતુ સુવાવડના પહેલા દશ દિવસમાં જેની માવજત બરાબર થતી નથી તેને આ રોગ–સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જવાથી–થાય છે.

ઉપાયો

મેથીના લાડુ તેમજ બીજાં કાટલાં ખાવાં. મેથી આપણે માટે ઉત્તમ દવા છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે કોડલીવર ઑઇલ કરતાં મેથીમાં વધુ ઉપયોગી તત્ત્વો છે. મેથીમાં લોહનો ભાગ છે અને બીજાં ઉપયોગી ખનિજ તત્ત્વો છે. માટે મેથીના લાડુ

ખાવાની રીત ઘણી જ ઉત્તમ છે. સ્ત્રીઓના રગડ પીવા કરતાં મેથીના સ્વાદિષ્ટ લાડુ ખાવા વધુ હિતકર છે.

નીચેની દવાઓની પોટલી ઉડાવવા આપવી. હું આ પોટલીનો દવા પ્રદરમાં, ગર્ભાશયશોથમાં, યોનિના સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જવાથી કેટલીક વખત યોનિ બહાર ધસી આવે છે તેમાં, સ્ત્રીઓને ઉડાવવા આપું છું. એથી સ્નાયુઓ ઠીક મજબૂત થાય છે. યોનિમાર્ગમાં સોજો હોય તો તે પણ કમી થાય છે. આ દવાને એક સ્વચ્છ કપડામાં લપેટી ઉપર દોરો બાંધી લઈ પોટલી જેવું બનાવવું. તે પોટલી ઉકળતા તેલમાં બોળીને યોનિમાં ઉડાવવી. ઉકળતું તેલ એટલા ખાતર કે કોઈ જાતનો ચેપ લાગવાનો ભય ન રહે અને તેલથી ઠીક સ્નેહન મળે છે. પોટલીની દવાઓઃ—

હીમજી હરડે, ફુલાવેલી ફટકડી, ઈંદ્રજવ, માયુ, વાવડિંગ, વાપુંબા, આંબાહળદર ધોળાવજ, ચીમડ—આ બધી દવાઓ સમાનભાગે લેવી. એનું સૂક્ષ્મ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. શીશીમાં ભરી રાખવી. પોટલી ન બાંધવી હોય તો આ દવાને અરણીનાં પાનના રસમાં ખૂબ ઘૂંટી બોરબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી અને આવી એક ગોળી રાત ઉપર ઉડાવવા આપવી. સવારમાં ગોળી કાઢી નાખવી.

જે જે રોગોમાં યોનિના સ્નાયુઓ ઢીલા પડી ગયા હોય તે તમામ રોગોમાં કમળકાકડી (પબડી)ની મીંજનું ચૂર્ણ વાલ ૪ સાકર સાથે લેવાથી યોનિના સ્નાયુઓ ઠીક મજબૂત થાય છે. સ્તન લબડી ગયા હોય તોપણ કમળકાકડી ઘણું સારું કામ કરે છે. ટૂંકમાં, સ્તન અને ગર્ભાશય અથવા યોનિના સ્નાયુઓ ઢીલા પડી ગયા હોય ત્યાં કમળકાકડી સારું કામ કરે છે.

(વૈદ્યરાજ જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય, મુંબાઈ. જુઓ 'સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય' ભાગ ૧ પૃ. ૧૦૭ની નોંધ)

૫ ગર્ભાશયના રોગો

ગર્ભાશયના રોગો બહુ ભયકર હોય છે સાધારણ વૈદ્ય ડૉકટરોને પણ તેનુ જ્ઞાન નથી હોતું આ બધા રોગો માટે તો કુશળ સ્ત્રીડૉકટરની જ દવા કરાવવી હિતાવહ છે કારણ કે આ રોગોમા હમેશા ધોવાની, દવા લગાવવાની, ચૂડી પહેરાવવાની, શસ્ત્રક્રિયાની વગેરે જરૂર હોય છે ગર્ભાશયની ગ્રીવાનો સંકોચ, ગર્ભાશયનો પ્રદાહ (મેટ્રાઇટીસ), ગર્ભાશયની શ્લેષ્મત્વચાનો દાહ (એન્ડોમેટ્રાઇટીસ), ગર્ભાશય ગ્રીવા ઉપર અને ગર્ભાશયમુખ ઉપર ચાંદા પડવા, ગર્ભાશયમા કેન્સર, ગર્ભાશયગ્રંથિ, ગર્ભાશયમા લોહીની ગાં , ગર્ભાશયમા હરમ, ગર્ભાશયનું સ્થાનભ્રષ્ટ થવુ, ગર્ભાશયનુ આગળ કે પાછળ ફરી જવુ ગર્ભાશય ભ્રંશ, બીજકોષ (ovary) ના અનેક જાતના ભયકર દરદો—આ બધાનું વર્ણન કરવાની હું અત્રે જરૂર જોતો નથી કારણ કે વાચ્યાથી આ દરદોનો ખ્યાલ નહિ આવે કમર દુખતી હોય, અંદર ખૂબ દાહ બળતો હોય, પેશાબે અગન બળતી હોય, કમર સખત ફાટતી રહે, પ્રદરમા દુષ્ટ ગધ મારતી હોય, પેડુમા સખત ફુલાવો અને દુખાવો જણાય અને બેચેની જણાતી હોય, શરીર ભારે લાગતુ હોય તો તુરત જ કોઇ સ્ત્રીરોગનિષ્ણાત ડૉકટરની સલાહ લેવી વૈદ્યો આ બધા રોગોમા બહુ જ ઓછુ સમજે છે ગમે તેવી દવાઓ મૂર્ખ દાયણોના હાથની ન ખાવી અને ગમે તેવા મૂળાડીઆ વગરસમજ્યે રખે પીતા

યોનિકંદ અને ગર્ભાશયભ્રંશ વિષે નીચે લખવામા આવ્યુ છે

૬ યોનિકંદ—ગર્ભાશયભ્રંશ

જેમ મળદ્વારની આમળુ બહાર નીકળે છે તેમ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને યોનિની આમળુ બહાર નીકળતી જોવામા આવે

છે. આખી યોનીનો ભાગ બહાર ધસી આવતો નથી, પણ તેનો આગળનો કે પાછળનો ભાગ નીચે ઊતરી આવે છે. જ્યારે યોનિનો આગલો ભાગ બહાર ધસી આવે છે ત્યારે તેની સાથે મૂત્રાશયનો પણ કેટલોક ભાગ ખેંચાઇ આવે છે. તેમાં મૂત્ર ભરાઇ રહે છે, કાળે કરીને ગંધાય છે અને પેશાબમાંથી ધાત (પ્રદર) જેવો પ્રવાહ નીકળે છે. જ્યારે પછવાડાનો ભાગ બહાર નીકળે છે ત્યારે તેની સાથે ગલાશયનો કેટલોક ભાગ ઊતરી આવે છે અને તેથી તેની અંદર મલ ભરાઇ રહે છે. આ બધી સ્થિતિને સ્ત્રીઓ 'દિલ નીકળવું', 'શરીર ખસી ગયું છે' અથવા 'શરીરનો ઘધારો નથી', એમ કહે છે. અંગ્રેજીમાં એને "પ્રોલેપ્સ વેજાયના" કહે છે.

જેમ યોનિનો ભાગ ધસી આવે છે તેમ ગર્ભાશયનો ભાગ પણ બહાર ધસી આવે છે. કેટલીક વખતે ગર્ભાશયમુખ યોનિમાર્ગમાં ઊતરી આવે છે, કેટલીક વખત ગર્ભાશયમુખ યોનિમાર્ગની બહાર ધસી આવે છે. કેટલીક વખત આખુંયે ગર્ભાશય બહાર ધસી આવે છે. આપણી સ્ત્રીઓ આને પણ 'દિલ ખસવું જ' કહે છે. પણ આને આપણે "ગર્ભાશય ભ્રંશ" (પ્રોલેપ્સ યુટેરાઇ) કહીશું.

બન્નેની ચિકિત્સા ઘણું કરી સરખી જ છે.

કારણો

યોન અને ગર્ભાશયને પોતાને સ્થાને પકડી રાખનાર સ્નાયુઓ ઢીલા પડવાથી આ દરદ થાય છે. મોટે ભાગે ગર્ભાશયનો ભ્રંશ આ દરદ સાથે હોય છે જ. નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓને, જૈદસ્રી સ્ત્રીઓને, અને મોટા વર સાથે પરણેલી નાની વહુઓને આ દરદ થયેલું જોવામાં આવે છે. ઘણું કરીને આ દરદ ૩૫–૪૦ વર્ષની

ઉપરની ઉંમરનાં બૈરાંને જ થાય છે. પરંતુ નાની ઉંમરની અને સંતાન વગરની સ્ત્રીઓ પણ નબળા બાંધાની હોય તો તેને, પણ આ દરદ થતું જોવામાં આવે છે. અતિસહવાસથી પણ આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે. ભાવમિશ્ર એને 'અણ્ડિની વ્યાપત્' કહે છે.

આ દરદ થયા પછી ઘણું કરીને સ્ત્રીને ગર્ભાધાન થતું નથી; છતાં ઘણીયે સ્ત્રીઓને સાધારણ શરીર ખસેલું હોય છે તો પ્રજા થતી જોવામાં આવે છે. સંપૂર્ણ ગર્ભાશયભ્રંશમાં પ્રજા થવાનો સંભવ જ નથી હોતો.

લક્ષણો

ગર્ભાશયભ્રંશ કે યોનિભ્રંશ થયા બાદ, હાલતાંચાલતાં પેડુમાં દુખ્યા કરે છે અને જરા પણ કામકાજ કરતાં દિલ બહાર નીકળી જાય છે. ઊભે પગે બેસતાં તથા ખાંસી ખાતાં પણ દિલ બહાર ધસી આવે છે. પેશાબ કરતાં મહેનત પડે છે, ઊનવા બળે છે અને પ્રદર તો હમેશ રહે છે જ. ગર્ભાશયમુખ બહાર રહેવાથી તેના ઉપર વખતે ક્ષત (ચાંદાં) પડવાનો પણ સંભવ છે. સ્ત્રી તદ્દન અશક્ત બની જાય છે

ઉપાયો

આ દરદના ઉપાયના સાધારણ ત્રણ વિભાગ પાડવા જોઇએ: (क) ભ્રંશ અટકાવવાના ઉપાય; (ख) નીકળેલ અવયવને પાછો પોતાને સ્થાને બેસાડવાના ઉપાય; અને (ग) શરીર પોતાને સ્થાને બેઠા પછી ત્યાં તેની સ્થિતિ કાયમ રહે એટલા માટે સ્નાયુઓને સશક્ત બનાવવાના ઉપાય.

(૧) દરદીએ તદ્દન આરામ લેવો, હલનચલન મુદ્દલ બંધ કરવું. દસ્તનો ખુલાસો રાખવો. વજનદાર ચીજ ઊભા ઊભા વાંકા વળીને ઉપાડવી નહિ. ચાલવાનું, ફરવાનું બંધ કરી દેવું. વિષયવાસનાનો ત્યાગ કરવો અને પુરુષસંગથી દૂર રહેવું.

(૨) દસ્તના ખુલાસા માટે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ કે એવી જ બીજી દવા લઈ લેવી. ઠંડા પાણીની પિચકારી (ડૂશ) લઇ લેવી. બને તો મોટા ટબમાં ઠંડું પાણી ભરી તેમાં કમરબૂડ બેસવું. જો ઠંડા પાણીથી કળતર થાય તો સહેજ ગરમ પાણી ભરી તેમાં બેસવું.

(૩) આગળ જણાવેલી પોટલીની દવા લેવી. અથવા ફટકડી, માયાં, બાવળનાં પૈડા અને સહેજ કપૂર-આની પોટલી ઉઠાવવી. બાવળના પૈડાનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ મેળવી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી તે પહેરવાથી પણ ઠીક ફાયદો થાય છે. કમળકાકડીની મીંજેનું ચૂર્ણ સાકર કે મધ સાથે ચાટવું, ખાંસી હોય તો તેના ઇલાજ કરવા. શક્તિની દવાઓ લેવી.

(૪) બહાર ધસી આવેલા ભાગને, ઘણી વાર, સ્ત્રી જાતે જ પોતાને હાથે જ દાબે છે અને બેસી જાય છે. પરંતુ ઘણો વખત દિલ બહાર રહ્યું હોય અને સોજો આવ્યો હોય છે ત્યારે જ વૈદ્યડોકટરોની જરૂર પડે છે. એવે વખતે સ્ત્રીને બિછાનામાં સુવાડી રાખવી અને બહાર નીકળેલા ભાગને ટેકો આપી તે નમેલો ન રહે એમ કરવું. પછી બરફ લગાવવો અથવા ઠંડા પાણીનાં પોતાં લગાવવાં. રાળનો લેપ લગાવવો. સોજો ઉતરી જઇ, કદ નાનું થાય એટલે દિલ ઉપર સ્વચ્છ દિવેલ ચોપડી આસ્તે આસ્તે તેને બેસાડી દેવું.

(૫) હવે બહાર નીકળેલો ભાગ પોતાને સ્થાને બેઠા પછી ફરી ખસી ન જાય એટલા માટે સ્ત્રીને સંપૂર્ણ આરામ લેવા દેવો. સ્ત્રીને બિલકુલ ઊઠવા ન દેવી. ઠંડા પાણીની ડૂશ હમેશાં લેવી-ખાંસી ન થાય એટલા માટે સાવચેત રહેવું. શક્તિની દવાઓ આપવી.

(૬) ગર્ભાશયનાં સ્નાયુઓને જોર આપનાર "એક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ અરગટ" નામે અંગ્રેજી દવા છે. તે બજારમાં વેચાતી મળે છે. આ દવાનાં ૧૫ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી ગર્ભાશય ઠીક બળવાન થાય છે. કેટલાક વિદ્વાન વૈદ્યો માને છે કે **કપાસનાં મૂળિયાં** અર્ગટ જેવું જ કામ કરે છે; પણ મારો અનુભવ નથી.

(૭) આ સિવાય ખસેલા ગર્ભાશયને પોતાને સ્થાને બરાબર પકડી રાખવા માટે જુદી જુદી જાતની પેસરીઓ (જેને આપણી સ્ત્રીઓ બંગડી અથવા ચૂડીઓ કહે છે તે) આવે છે તે ઉપયોગી છે. કુશળ ડૉક્ટર અથવા દાયણના હાથે જ આવી પેસરીઓ પહેરવી એ યાદ રાખવું.

૭ હિસ્ટીરિયા [Hysteria]

અત્યારે આ રોગ એટલો સર્વસામાન્ય થઇ ગયો છે કે ગામડાની સ્ત્રીઓ પણ આ રોગનું નામ જાણે છે.

કારણો

હિસ્ટીરિયા અમુક જ કારણથી થાય છે એમ નથી એનું કોઇ ચોક્કસ કારણ સમજાતું જ નથી. સ્ત્રીઓમા આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. પંદર વીસ વર્ષની સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે આ રોગના સપાટામાં આવે છે. મોટી ઉંમર સુધી અભ્યાસ કરતી કુંવારી છોકરીઓ, યુવાન વિધવાઓ, ૧૯–૨૦ વર્ષ થયાં હોય છતાં સંતાન ન થતાં હોય એવી સ્ત્રીઓ, બહુ લાડમાં ઉછરેલી છોકરીઓ, નાટક-સિનેમા જોનાર અને નવલકથાઓમાં રચીપચી રહેનાર છોકરીઓમાં—આ રોગ જોવામાં આવે છે.

(૨) દસ્તના ખુલાસા માટે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ કે એવી જ બીજી દવા લઈ લેવી. ઠંડા પાણીની પિચકારી (ડૂશ) લઈ લેવી. બને તો મોટા ટબમાં ઠંડું પાણી ભરી તેમાં કમરબૂડ બેસવું. જો ઠંડા પાણીથી કળતર થાય તો સહેજ ગરમ પાણી ભરી તેમાં બેસવું.

(૩) આગળ જણાવેલી **પોટલીની** દવા લેવી. અથવા ફટકડી, માયાં, બાવળનાં પૈડાં અને સહેજ કપૂર–આની પોટલી ઉઠાવવી. બાવળના પૈડાનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ મેળવી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી તે પહેરવાથી પણ ઠીક ફાયદો થાય છે. કમળકાકડીની મીંજેનું ચૂર્ણ સાકર કે મધ સાથે ચાટવું, ખાંસી હોય તો તેના ઇલાજ કરવા. શક્તિની દવાઓ લેવી.

(૬) ગર્ભાશયનાં સ્નાયુઓને જોર આપનાર "એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ અરગટ" નામે અંગ્રેજી દવા છે. તે બજારમાં વેચાતી મળે છે. આ દવાનાં ૧૫ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી ગર્ભાશય ઠીક બળવાન થાય છે. કેટલાક વિદ્વાન વૈદ્યો માને છે કે **કપાસનાં મૂળિયાં** અર્ગટ જેવું જ કામ કરે છે; પણ મારો અનુભવ નથી.

(૭) આ સિવાય ખસેલા ગર્ભાશયને પોતાને સ્થાને બરાબર પકડી રાખવા માટે જુદી જુદી જાતની પેસરીઓ (જેને આપણી સ્ત્રીઓ બંગડી અથવા ચૂડીઓ કહે છે તે) આવે છે તે ઉપયોગી છે. કુશળ ડૉક્ટર અથવા દાયણના હાથે જ આવી પેસરીઓ પહેરવી એ યાદ રાખવું.

૭ હિસ્ટીરિયા [Hysteria]

અત્યારે આ રોગ એટલો સર્વસામાન્ય થઇ ગયો છે કે ગામડાની સ્ત્રીઓ પણ આ રોગનું નામ જાણે છે.

કારણો

હિસ્ટીરિયા અમુક જ કારણથી થાય છે એમ નથી. એનું કોઇ ચોક્કસ કારણ સમજાતું જ નથી. સ્ત્રીઓમાં આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. પંદર વીસ વર્ષની સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે આ રોગના સપાટામાં આવે છે. મોટી ઉંમર સુધી અભ્યાસ કરતી કુંવારી છોકરીઓ, યુવાન વિધવાઓ, ૧૯–૨૦ વર્ષ થયાં હોય છતાં સંતાન ન થતાં હોય એવી સ્ત્રીઓ, બહુ લાડમાં ઉછરેલી છોકરીઓ, નાટક–સિનેમા જોનાર અને નવલકથાઓમાં રચીપચી રહેનાર છોકરીઓમાં—આ રોગ જોવામાં આવે છે.

માસિક સ્રાવ—અટકાવ, નાવણુ, ઓપટી—બરાબર સાફ ન આવવો, પેટમાં કૃમિ, માનસિક ચિંતા, બીક, શોક, લગ્ન સંબંધી સંતાપ, હસ્તમૈથુનની ટેવ, અતિ વિષયવાસાનાને સંતોષવાની તક ન મળતી હોય તે, મનનો બહુ શ્રમ, કબજિયાત, ચીડિયો સ્વભાવ, ગર્ભાશયના અનેક રોગો, મગજના રોગો—આ બધાં કારણોથી હિસ્ટીરિયા થાય છે.

હિસ્ટીરિયા મોટે ભાગે માનસિક વ્યાધિ છે. પિયરમાં ખૂબ સુખ જોયું હોય અને સાસરામાં દુઃખ હોય તો હિસ્ટીરિયા લાગુ પડે છે. વર ગમતો ન હોય, સાસુ નણંદનો સખત ત્રાસ હોય અથવા વિષયવાસનાને પૂર્ણ સંતોષ ન મળતો હોય—આ બધાં કારણોથી મગજ પર સખત અસર થાય છે અને તેથી આ રોગ થાય છે. બહુ નાની ઉંમરની વહુઓ બહુ મોટી ઉંમરના પતિઓ સાથેના પ્રથમ મિલનથી જ એવી તો સખત ભડકી જાય છે કે કાયમને માટે બિચારી હિસ્ટીરિયાનો ભોગ બને છે.

ટૂંકમાં કહીએ તો હિસ્ટીરિયા એ સુધારા (civilization) સાથે આવતી અનેક માનસિક વિટંબણાઓનું પ્રદર્શન છે.

લક્ષણો

સખત ખેંચતાણ એ આ રોગનું મુખ્ય લક્ષણ છે. આ ખેંચ ઊંઘમાં નથી થતી, બીજા લોકો હોય છે ત્યારે જ થાય છે. હાથ-પગ અને આખું શરીર ખૂબ જ તંગ થઈ જાય છે. દરદી બૂમો પાડે છે અને હાથ વડે છાતી ઉપર મુક્કા લગાવે છે, હાથમાં જે આવે તે ઝાલીને ફાડી નાખે છે. એટલું સખત જોર આ વખતે આવે છે કે ભલભલા મજબૂત માણસોને હિસ્ટીરિયા રોગવાળી સ્ત્રીઓને પકડી રાખતાં શ્રમ પડે છે. કોઈ કોઈ મોં બંધ રાખે છે અને બરડબાં બોલતી જ નથી. એટલા જબરા ધમપછાડા કરી મૂકે છે કે સાધારણ પોચું માણસ તો ડરી જાય. દાંતખીલી

બેસાડે છે પણ જીભ કચરાતી નથી. મોંમાંથી ફીણ આવતું નથી. દમ ઘૂંટે છે, વાળ પીંખી નાખે છે, કપડાં ફાડે છે, ખૂમો પાડે છે. આવું સાધારણ રીતે દશ-પંદર મિનિટ રહે છે. કોઇને ઉપરાઉપરી આવી તાણો આવે છે, કોઇને મહિનામાં બે-ત્રણ વખત આવે છે, કોઇને ધમપછાડા વગરની તાણો આવે છે.

કોઈ દરદી ધમપછાડા વગર ઊભેથી ફક્ત પડી જ જાય છે અને એકાદ બે મિનિટ અવાચક-બેભાન રહે છે. પછી ઊઠી જાય છે.

કોઇ ખૂબ હસે છે અને અતિ આનંદને લીધે તાણ આવે છે.

તાણ આવ્યા પછી શરીરે એટલું સખત કળતર થાય છે કે દરદી બિચારી રડી પડે છે. કોઇને માથાનો સખત દુખાવો, કોઇને પેટ યા પેડુનો દુખાવો, તો કોઇને છાતીમાં જાણે ડચૂરો બાઝ્યો ન હોય એવી છાતી ભારેભારે લાગે છે. ભૂખ લાગતી નથી. દસ્ત સાફ ઊતરતો નથી. નાવણ બિલકુલ સાફ આવતું નથી. શરીર દિનપ્રતિદિન ખૂબ ફૂલતું જતું હોય એમ લાગે છે.

ઉપાયો

પ્રથમ તો શરીરની જે ફરિયાદો હોય તે તપાસવી અને તેની દવા કરવી. દરદીના દરદનો ઇતિહાસ અથથી ઇતિ સુધી શાંતિથી સાંભળવાથી ઘણું નવું જાણવાનું મળે છે. સાધારણ રીતે માનસિક ક્લેશ યા શોક, દુઃખ, બીક, ત્રાસ ઇત્યાદિ તો આપણે દરદી બાઇને વિશ્વાસમાં લઇએ તો સહેલાઇથી જાણી શકીએ. જો માનસિક ક્લેશ દૂર નહિ થાય તો ગમે તેવી સારી દવાઓથી પણ આ રોગ શાંત નહિ થાય એટલે ચિકિત્સકનું કર્તવ્ય છે કે તેણે ચારે બાજુથી દરદીનો ઇતિહાસ ભેગો કરવો અને પછી તે સંબંધી દરદીને યોગ્ય સૂચનાઓ આપ્યે જવી. અવિભક્ત કુટુંબોથી બિચારી વહુઓને નણંદનો, સાસુનો, જેઠાણીનો એમ અનેકના ત્રાસ સહેવાના હોય છે. ભણેલીગણેલી છોકરીને ગામડાનો રોબ્બડ પતિ

મળ્યો હોય છે તો તો તે બીચારીનો ભવ જ બગડી ગયો હોય છે. તે ઘણું યે મનને મનાવે, પણ મનને બાંધવું એ કંઈ સહેલી વાત છે? કલારસિક સ્ત્રીઓને બુડથલ પતિ પ્રાપ્ત થવો એના જેવું દુઃખ આ જગતમાં બીજું એકે ય નથી. યુવાન સ્ત્રીને ઘરડો પતિ, વિષયાસક્ત સ્ત્રીને ગગનમાં વિહાર કરતો અને જીવનની ફિલસુફી સમજવા પ્રયત્ન કરતો 'મસ્ત' પતિ ગમતો નથી. આવા આવા, અનેક સામાજિક પ્રશ્નો આ દરદ સાથે સંકળાયેલા હોય છે.

મોટે ભાગે જુવાન છોકરીઓ અને વહુઓ અથવા યુવાન વિધવાઓને જ આ દરદ થાય છે. છોકરીઓને સાધારણ રીતે દસ્તની સખત કબજિયાત રહે છે. અટકાવ બિલકુલ નહિ જેવો આવતો હોય છે એટલે સૌ પહેલાં તો અટકાવ સાફ લાવનાર દવાઓ આપવી. એળિયો, હીરાકસી, લોહ, તજ, લવિંગ, હિંગ અને અક્કલ-કરો—સમાનભાગે લઇ તેની કુંવારના રસમા ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. આનું નામ **રજોદોષહરી વટી.** આવી ૩-૪ ગોળીઓ હમેશાં ૨ ઔંસ કુમારિઆસવ વા દ્રાક્ષાસવ સાથે આપવી. કબજિયાત સખત હોય તો અશ્વકચુકી આપવી. કૃમિ હોય તો કૃમિની દવાઓ આપવી.

તાણનું જોર નરમ પડે એવી દવા આપવાની ખાસ જરૂર છે. જટામાંસી તોલો ૧, ખોરાસાની અજમો વાલ ૧, આમન તોલો ૦ાા— આ ત્રણનો ઉકાળો હમેશ આપવાથી તાણ નરમ પડે છે. **પોટાશ બ્રોમાઇડ** અને **કલોરલ હાઇડ્રેટ** બન્ને ૧૫-૧૫ ગ્રેન પાણીમાં ઓગાળીને પીવા આપવું. આથી ઊંઘ આવશે અને ઉશ્કેરાયેલું નાડીચક્ર શાંત થશે.

શંખનો કીડો જે દારકાબેટમાંથી ઠીક મળે છે તે ઘસીને પીવાથી, ઘણી વખત, ઘણો જ ફાયદો થયેલો જોવામાં આવ્યો છે. હિંગ, ઘોડાવજ, ખોરાસાની અજમો, અનીસુન, ઇસપઁદ—આ

ચારેય સમાનભાગે લઇ ભાંગના ઉકાળામાં તેની મગ મગ જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી. આવી ૫-૫ ગોળીઓ સવારસાંજ જટામાંસીના ક્વાથ સાથે લેવાથી તાણ નરમ પડે છે.

તાણ આવે ત્યારે સ્મેલિંગ સોલ્ટ કે એમોનિયા સુંઘાડવાથી તાણ નરમ પડે છે. ડુંગળી સુંઘાડવાથી અથવા કળીચૂનો અને નવસાર ભેગાં વાટીને સુંઘાડવાથી દરદી તુરત જ જાગૃત થઇ જાય છે. અરીઠાના ફીણનાં નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તુરત જ દરદી બેઠો થઈ જાય છે.

જૂનું ૫૦-૧૦૦ વર્ષનું ઘી આ રોગમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે. પરંતુ એવું ઘી ભાગ્યે જ મળે છે.

દરદીને સખત તાણો આવતી હોય ત્યારે આંખ ઉપર હાથ વડે પાણીની સખત છાલકો મારવી.

કેટલાક **પીંપળાની વડવાઇને** હિસ્ટીરિયા માટે સારી ગણે છે. કેટલાક **કાસુંદ્રાના મૂળનો** ઘસારો હિસ્ટીરિયા માટે સારો ગણે છે. આમ અનેક દવાઓ છે. જેને જે ટીકી લાગી ગઈ તે ખરી. કોઈ પણ રામબાણ દવા તો છે જ નહિ.

'**ઊર્ધ્વ સર્વાંગાસન**' કરવાથી આ દરદ સારું થઇ જવાનો સંભવ છે. કારણ કે થાઇરાઇડ અને પેરા થાઇરોઇડ બન્ને જાતની ઉપયોગી ગ્રન્થિનો સ્રાવ આ આસનથી થાય છે. અને પેરા થાઇરોઇડના ઇન્જેકશનથી આ દરદમાં ફાયદો પણ થાય છે. માટે આ આસન જરૂર અજમાવી જોવું. ઝાડો સાફ આવશે, માથાનો દુખાવો મટશે, કમરનો દુખાવો મટશે.

સૂચના—આપણા દેશમાં સ્ત્રીસમાજ બહુ અજ્ઞાન હોવાને લીધે આવી ખેંચો આવે છે ત્યારે 'ભૂત ભરાયું છે' અથવા 'વળગણ વળગ્યું છે' એવી એવી માન્યતાઓ ધરાવે છે અને પછી ભૂવા ને જોગીઓ તેડાવી અનેક જાતનાં ખર્ચો કરે છે.

આવે વખતે દરદીની આસપાસ ૧૫–૨૦ સ્ત્રીઓ અને પુરુષો વિંટળાઈ વળેલાં હોય છે. અને બારીબારણાં બંધ રાખી મરચાના ધુમાડા અને બીજી દવાઓના ગોટેગોટ ઓરડામાં નીકળતા હોય છે. આ બધી જંગલી પ્રથાઓ બંધ થવી જોઇએ, કારણ કે તેમાં કંઇ પણ વજૂદ નથી હિસ્ટીરિયા રોગ છે, ભૂત નથી. સ્વચ્છ હવા, મનપસંદ શાંત વાતાવરણ અને શાંત જગો–આ ત્રણ વસ્તુ તો હિસ્ટીરિયાના દરદી માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે એ યાદ રાખવું જોઇએ.

બીજું, તાણ આવતી હોય ત્યારે દરદી ઉપર ચઢી બેસી તાણને બંધ કરવાની ચેષ્ટા કરવાની કંઈ જ જરૂર નથી હા, દરદીને ધમપછાડમાં કંઇ વાગી ન જાય એટલા માટે સાધારણ રીતે હલકેથી હાથપગ ઝાલી રાખવા, નહિતર હાથ વડે કપડાં ફાડશે, વાળ ઉખેડશે, અને છાતીમા ખૂબ જ મારશે પણ બહુ દબાવી રાખવાનું ઇષ્ટ નથી

દરદીને બહુ લાડ ન લડાવતાં હોશિયાર નર્સને સોંપી દેવી એ હિતાવહ છે.

૬૩ સગર્ભા સ્ત્રીના રેાગેા

સગર્ભા સ્ત્રીઓને ઘણી જાતના રેાગેા થાય છે અને એવે વખતે આપણે જો બરાબર દવાદારૂ ન કરાવીએ તેા કુક્ષિસ્થ ગર્ભને નુકસાન પહેાંચે છે સગર્ભા અવસ્થામા દવા થાય નહિ દવા ગરમ પડે–એ જાતની માન્યતા આપણા દેશના સ્ત્રીવર્ગમા પ્રચલિત છે પરંતુ આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે **સગર્ભાવસ્થામાં દવા થાય જ નહિ એ વિચાર ભૂલભરેલેા છે** વૈદ્ય ડૅાક્ટરેા તમારા દુશ્મન નથી એટલી વાત તેા લક્ષ્યમા રાખેા દવા જો ગરમ જ પડતી હેાય તેા પછી ઊંધેા, અવળેા ઉપદેશ આપવાની અમારે શી જરૂર છે? આથી થાય છે એમ કે ગર્ભમા રહેલ બાળકને નુકસાન પહેાંચે છે અને માતા પેાતે પણ કજા ભેાગવે છે

ગર્ભિણીની ઊલટી–ભાગ્યે જ સ્ત્રી આ દરદથી અજ્ઞાત હશે સાધારણ રીતે ગર્ભવતીને સવારમા ઊનકી થવી અથવા મેાળ આવવી એ ગર્ભાવસ્થાનું એક અગત્યનું લક્ષણ જ મનાય છે સાધારણ ઊનકીમા કંઈ પણ દવાની જરૂર નથી પડતી, પણ કેટલીક વખતે આ દરદ એવુ તેા ભયંકર થાય છે કે તેનાથી ગર્ભપાત થઇ જાય છે અને વખતે ભૂખમરાથી બાઇ પણ મરી જાય છે આવે વખતે જો દવા ન કરવામા આવે તેા બાઇ ગંભીર કજા ભેાગવે

ઉપાયો

આ રોગ માટે કોઇ પણ ગમબાણ ઇલાજ તો છે જ નહિ. એકને જેનાથી ઊલટી નરમ પડે છે તે દવાથી બીજાની ઊલટી નથી દબાતી. એક વાત ખાસ યાદ રાખવી ઘટે છે. આ રોગમાં પરેજી પાળવાની જરૂર નથી, અને ત્યાં સુધી પ્રવાહી ખોરાક ઉપર રહેવું. પણ પ્રવાહી ખોરાક ઉપર રહ્યા છતાંય જો દરદ નરમ ન પડતું હોય તો પછી દરદી બાઇને ગમે તે ખોરાક ખાવાની છૂટ આપવી. ઘણી વખત આ પ્રમાણેના ખોરાકના ફેરફારથી ઊલટીઓ બંધ થાય છે. પરંતુ અતિશય ઊલટીઓ થતી હોય તો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે બધી જ જાતનો ખોરાક, દૂધ, ચા વગેરે બંધ કરી દેવું અને કેવળ મોસંબી, સંતરાંના રસ ઉપર રહેવું. ફળ ખાવાં.

(૧) ઝાડો બરાબર આવે છે કે નહિ તે પ્રથમ તપાસવું. ઝાડાની કબજિયાત જણાય તો કાળી દ્રાક્ષના ઉકાળામાં દિવેલ આપવું. મળ શુદ્ધ થઈ જશે એટલે ઊલટીમાં ઘણો ફેર જણાશે.

(૨) સવારમાં થોડા શેકેલા ચણા ખવરાવવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને ઊલટી નરમ પડી જાય છે.

(૩) દરદીને સવારમા ઊલટી થતી હોય તો પથારીમાંથી ઊઠતાં વેંત જ થોડુંક ગરમ દૂધ અંદર થોડો સોડા બાય કાર્બ નાખીને પાઇ દેવું દૂધમાં બરફ નાખીને આપવાથી પણ ફાયદો જણાય છે.

(૪) કપૂરકાચલીનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરવું અને પછી પાણી નાખી સારી પેઠે ઘૂંટી તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. આવી ૧૦–૧૨ ગોળીઓ આખો દિવસ થઇને (દર વખતે ૨ ગોળી પાણીમાં આપવી) પાણીમાં ભાગી નાખીને પીવાડવાથી વખતે ફાયદો થાય છે.

(૫) બરફના નાના નાના ટુકડા મોમા રાખી ચૂસવાથી ઠીક પડે છે
(૬) દરદીને સપૂર્ણ આરામ લેવા કહેવુ પથારીમા ચતા સુઈ રહીને લાબા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા સૂચના આપવી ઘણી વખત લાબા શ્વાસ લેવાથી ઊલટી નરમ પડે છે શ્વાસ ખેચતી વખતે મોઢુ બધ રાખવુ
(૭) કોઈ કહે છે કે ડોકની પાછળ કરોડના ઉપર ઉપર બરફની કોથળી મૂકી દર વખત ના ક લાક રાખવી આ પ્રયોગ દિવસમા ત્રણ વખત કરવો
(૮) આ અવસ્થામા ઘણુ કરીને, ગર્ભાશયની ગ્રીવા રક્તથી પૂર્ણ હોય છે અને તેમા દાહ હોય છે તથા તેના ઉપરના ભાગમા નાના નાના ચાદા હોય છે માટે યોનિનિરીક્ષણ યત્ર (સ્પેક્યુલમ) દ્વારા જોઈને ખાતરી કરવી જો એવુ કઈ દેખાય તો પછી આયોડીન ચોપડવાની કે સિલ્વર નાઇટ્રેટ લગાવવાની જરૂર પડે છે કુશળ ચિકિત્સકનું જ આ કાર્ય છે
(૯) ઘણી વખત યોનિમા અફીણની મોગરી (મોર્ફિયા પેસરી) મૂકવાથી ઊલટી બધ પડી જાય છે આ મોગરીમા ૦ા થી ૦ા ગ્રેન મોર્ફિયા (અફીણનુ સત્ત્વ) આવે છે
(૧૦) ગર્ભાશય ફરી ગયુ હોય તો પણ આવી ઊલટી થાય છે માટે જો તેવુ હોય તો બરાબર બેસાડવુ એટલે ઊલટી બધ થઈ જશે
(૧૧) આ બધાથી જો ઊલટીનુ જોર નરમ ન જ પડે તો પછી છેવટના છે તો ઉપાય ગર્ભપાત જ છે ગર્ભપાત સ્વાભાવિક થઈ જાય તો સારુ, પણ સ્વાભાવિક ન થાય તો સ્ત્રીની જિંદગી બચાવવા ખાતર ગર્ભપાત કરાવવો જરૂરી છે કુશળ ડૉક્ટરની તે માટે સલાહ લેવી
(૧૨) ગંદિરી બોર, ડાગેરની ધાણી શેકેલા ચણા-વગેરે ખવડાવી જોવાથી પણ કેટલીક વખતે ઊલટી નરમ પડે છે

ગર્ભિણીના સામાન્ય રોગો વિષે

ગર્ભિણી સ્ત્રીને અરુચિ—કંઇ પણ ભાવે જ નહિ—એ બહુ સ્વાભાવિક હોય છે. ગમે તેવું સારું અન્ન જુએ તોયે તેને જમવાનું મન નથી થતું. આ ઉપરાંત ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને નવું નવું ખાવાનું પહેરવાનું વગેરે ઇચ્છાઓ થાય છે. સ્ત્રીઓ આને 'ભાવા અભાવા' કહે છે. સંસ્કૃતનો એને 'દોહદ' કહે છે. આવે વખતે ખાવા-લાયક વસ્તુઓ ઉપર તદ્દન અરુચિ અને ન ખાવાલાયક વસ્તુઓ તરફ અત્યંત પ્રીતિ થાય છે. મોટે ભાગે અરુચિ અને આ ભાવા અભાવા ૪–૫ મહિના સુધી જ રહે છે.

ઉપાયો—અરુચિ વખતે બાઇને જે ખાવાની ઇચ્છા થતી હોય તે ખાવા આપી જોવું. કબજિયાત હોય તો દિવેલ આપી કોઠો સાફ રાખવો. સવારમાં ઊઠીને થોડો સૂકો મેવો કે ડાંગેરની ધાણી કે બિસ્કીટ ભૂખે પેટે ખાવા આપવું. ઉપર પાણી પીવા ન આપવું. આથી સ્નાયુઓની ઉશ્કેરણી બંધ થશે. ખાતી વખતે આદુનું કચુંબર સિંધવ ઉપર છાંટીને ખાવું. અથવા બીજોરાંની કળીઓ ઉપર થોડી સાકર, જીરૂં, મીઠું, મરી વગેરે છાંટીને તે બાઇને ચૂસવા આપવી. આથી અરુચિ મટે છે. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ, યમાનીખાંડવ વગેરે સ્વાદિષ્ટ ચૂર્ણો આપવાથી અરુચિ મટે છે, ભૂખ ઊપડે છે.

ભાવા અભાવા માટે—

જે હમેશાં સાદો, સ્વચ્છ અને સાત્વિક આહાર માફકસર (મિત) લેતી હોય છે તેને આવી અયોગ્ય ઇચ્છાઓ થતી જ નથી. આવે વખતે સ્ત્રીને આ વિષે બોધ આપવો, તેનું મન ખૂબ જ ખુશ રાખવું, સ્વચ્છ હવામાં ફરવા લઇ જવું, સરસ વિચારો આપે તેવી વાર્તાઓ કહેવી અને આવા ભાવા અભાવથી શરીરને અને ગર્ભને

નુ-માન પહોચશે એ સમજાવવુ અજીર્ણ જરા પણ થવા ન દેવુ દસ્ત બરાબર માફ આવવો જ જોઇએ યોગ્ય કસરત-મહેનત-સ્વચ્છ હવામા હરવુ ફરવુ—વગેરે પર ધ્યાન આપવુ

કબજિયાત—ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઝાડાની કબજિયાત રહે એ ઠીક ન કહેવાય કબજિયાતને લીધે અરુચિ, મદાગ્નિ, કમરનો દુખાવો, પેટમા ચૂક વગેરે રહે છે વખતે તાવ પણ આવે કબજિયાતથી દૂષિત પદાર્થો લોહીમા મળે છે અને લોહી દુષ્ટ થવાથી અનેક રોગો થાય છે એ યાદ રાખવુ ઘટે છે માટે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ કબજિયાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવુ જોઈએ અતિ કબજિયાતથી કેટલીક વખત કસુવાવડ થઈ આવે છે સુવાવડનો વખત જેમ પાસે આવે છે તેમ કબજિયાત વિશેષ દુ ખ આપે છે

સ્ત્રીના શરીરની રચના એવા પ્રકારની છે કે મોટા આતરડા અને ગર્ભાશયના સ્નાયુઓ લગભગ પાસે જ છે આતરડામા ઉત્તેજના થવાથી ગર્ભાશય ઉપર ઉત્તેજના થવા પૂરેપુરો સભવ છે માટે કબજિયાત કેટલી અહિતકર છે એ જાણ્યા પછી દરેક સ્ત્રીએ કબજિયાતથી દૂર રહેવા પ્રયત્નશીલ રહેવુ જોઇએ

અને મોટા આતરડા અને ગર્ભાશય નજીક જ આવેલા હોવાથી જ ગર્ભિણી સ્ત્રીને બહુ જલદ દવાઓ ન આપવી જોઈએ એમ વિદ્વાનો જણાવે છે, કારણ કે સખત રેચની દવાઓની ક્ષોભક અસર મોટા આતરડાને લાગે છે અને મોટા આતરડાના ક્ષોભની અસર ગર્ભાશયને થાય છે નેપાળા જેવા રેચ, ઇન્દ્રવરણા જેવા જુલાબ—કદી ન આપવા જોઈએ આવા ભયકર રેચોથી કસુવાવડ—ગર્ભપાત થઈ જાય છે માટે વૈદ્ય-ડોક્ટરોએ તેમ જ સાધારણ જનોએ આ વાત યાદ રાખવી જોઈએ

ઉપાયો—કબજિયાત માટે અગાઉ જે નિયમો જણાવવામા આવ્યા છે તે પર ધ્યાન આપવુ નિયમિત આહારવિહાર અને

વ્યાયામવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને કબજિયાત કષ્ટ નથી આપતી. કોઈ પણ જાતના જુલાબ લીધા કરતાં ડુશ (બસ્તિ) માં સાધારણ ગરમ પાણી સાબુનું ફીણ ગુદામાં ચડાવવાથી ઘણા વખતનો સુકાયેલો મળ બહાર નીકળી જાય છે. ડુશથી મોટાં આંતરડાંની દિવાલો પણ ધોવાઈને સાફ રહે છે. દરેક ઘરમાં આવી ડુશ–એનિમા–બસ્તિ–રાખવાં જ જોઈએ.

ખોરાક પ્રવાહી રાખવો. ફળ ખાવાં. કેળાં, મોસંબી, દ્રાક્ષ, શેરડી વગેરે છૂટથી લેવાં. દૂધ, માખણ, છાશ લેવાં. ખૂબ ચાવીને ખાવું અને મનથી નિશ્ચય કરવો કે મને ઝાડો થશે જ. કાળી દ્રાક્ષ હમેશાં નવટાંક સુધી ખાઈ જવી. હરડેની ફાકી મારવાથી પણ દસ્ત આવે છે–ત્ર્યાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણથી પણ ઝાડો સાફ આવશે. ગરમાળાનો ગોળ અને કાળી દ્રાક્ષ બન્ને દવા ૨–૨ તોલા લઈ, દસ તોલા પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખવી. સવારમાં આ દવા હાથથી ચોળી કાઢી, પાણી નિતારી લઈ પી જવું. એથી પણ સરસ દસ્ત આવે છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ સાધારણ રીતે આઠવાડિયે આઠવાડિયે દિવેલ લઈ લેવું સારું છે. જેમ છેલ્લા મહિના થાય છે તેમ કબજિયાત વધે છે. માટે આ વખતે તો ચાર ચાર દિવસે દિવેલ લઈને પેટ સાફ રાખવું હિતાવહ છે. ઠેઠ છેલ્લા દિવસ સુધી, અરે ખાટલામાં પગ મૂકતાં સુધી, જે આ પ્રમાણે દિવેલ લેશે તેને સુવાવડમાં જરા પણ કષ્ટ નહિ પડે. આંતરડાં તદ્દન સાફ હશે તો સુવાવડમાં બહુ જ સહેલાઈથી પ્રસવ થશે.

ઝાડો—ગર્ભિણી સ્ત્રીને મોટે ભાગે તો કબજિયાત જ રહે છે, છતાં કોઈ કોઈ વખતે સગર્ભા સ્ત્રીઓને ઝાડા પણ થઈ જતા જોવામાં આવે છે. કબજિયાતને લીધે તેમ જ પથ્યાપથ્યમાં બરાબર સંભાળ ન લેવાથી ઝાડો થઈ આવે છે. એક વખત સગર્ભા સ્ત્રીને

ખૂબ ઝાડા થઇ ગયા પછી તેને રોકવા મુશ્કેલ પડે છે કારણ કે સખત ઝાડાથી મોટા આંતરડાની ઉત્તેજના વધી હોય છે અને તેમા ઝાડા રોકવા માટે એકદમ ગ્રાહી ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે એટલે સખત ઉત્તેજનાને સખત અમેલ્યથી શાંત કરતા વખતે ગર્ભપાત થઇ જાય છે માટે ઝાડા થાય જ નહિ એ સભાળવુ જરૂરી છે વખતે થયા તો અગાઉ અતિસારના પ્રકરણમા દર્શાવેલા ઉપાયો કરવા—એ બધી જ દવાઓ ગર્ભિણીને આપી શકાય **હ્રીવેરાદિ કવાથ** ગર્ભિણીના ઝાડા માટે બહુ સારી દવા છે ઝાડામા લોહી પડતુ હશે તોપણ આ ક્વાથથી મટશે જાબુ અને આબાની છાલનો ક્વાથ મધ સાથે પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ **પપૈયાં** અને **અનનસ** ન ખાવા તે ખાવાથી ગર્ભપાત થઇ જવાનો સભવ રહે છે

૬૮ ગર્ભિણી સ્ત્રીનો ખોરાક

ગર્ભિણી સ્ત્રીને તેનુ પોતાનુ અને ગર્ભસ્થ શિશુનું—બન્નેનું પોષણ કરવાનુ હોય છે માટે સગર્ભા સ્ત્રીનો ખોરાક કેવો હોવો જોઇએ એ જાણવુ નિતાન્ત આવશ્યક છે સગર્ભાવસ્થામા જો માતાનો ખોરાક સારો નહિ હોય તો જે બચ્ચુ અવતરશે તે નિસ્તેજ, માદલુ અને મરવાને વાકે જ જીવતુ હશે, કારણકે માના ખોરાકથી જ બાળક પોષાય છે આપણી સ્ત્રીઓ સુવાવડમા જે કષ્ટ ભોગવે છે તેનુ કારણ ખોરાકની ખામી છે સુવાવડના અનેક ભયકર દરદો થાય છે તેનુ કારણ પણ સગર્ભાવસ્થામા ખોરાકની જે સભાળ લેવાની જોઇએ તે લેવાતી નથી એ છે અને દર મિનિટે પાચ બચ્ચા મરે છે એટલુ મોટુ ભયકર બાળમરણપ્રમાણ પણ આપણી

સગર્ભા સ્ત્રીઓના આહાર તરફના દુર્લક્ષ્ય ઉપર જ નિર્ભર છે એમ હું તો માનું છુ સગર્ભા સ્ત્રીના ખોરાકમા લોહુ અને ચૂનો-એ બેનુ પ્રમાણુ તો ઘણુ જ સરસ જોઇએ કારણકે ગર્ભના શરીરનિર્માણ માટે આ બે તત્ત્વો જે ખોરાકમા આવે છે તે ખોરાક આપણી સ્ત્રીઓ જરા પણ નથી ખાતી આ ઉપરાત વિટામિન "એ" અને "ઈ" જે ખોરાકમા હોય તે ખોરાક સગર્ભા સ્ત્રીએ વધુ ખાવો જોઇએ

હવે આ બધા તત્ત્વો અને વિટામિન્સ પૂરા પાડે એવો આહાર કયો ?

આવો આહાર તે દૂધ, લીલા ફળ, તાજી શાકભાજી, ઘઉં, માસ વગેરે માસની વાત હું નથી જ કરતો, કારણકે આપણે તે ખાતા નથી ખપે તેને માટે સારા છે આપણા એટલે વનસ્પતિઆહારીઓના આહારમા દૂધનુ સ્થાન અતિ અગત્યનુ છે માસાહારીઓ દૂધ સિવાય નભાવી શકે, પરંતુ વનસ્પતિઆહારીઓ માટે દૂધ એ તો અતિ આવશ્યક ખાદ્ય પદાર્થ છે કારણ કે દૂધમા જે તત્ત્વો છે તે બીજા ખોરાકમા નથી ૧ શેર દૂધમા જેટલો ચૂનો, પ્રોટીન, કેસીન, સાકર વગેરે હોય છે તેટલા બીજા ૧ શેર ખોરાકમા નથી જણાતા ચૂનાવાળા ખોરાક વિના બાળકના હાડકા કેમ કરી પોષાય ? અને પ્રોટિન કાંપદ પદાર્થ—જે શરીરના પ્રત્યેક અણુ માટે ઉપયોગી છે તે પણ જેવુ દૂધમા છે તેવુ બીજા વનસ્પતિ ખાદ્યમાં નથી વનસ્પતિ પ્રોટિન કરતા પ્રાણિજ પ્રોટિન વધુ ઉપયોગી છે અને પ્રાણિજ પ્રોટિન આપણે દૂધમાથી જ મેળવી શકીએ માટે **સગર્ભાવસ્થામાં ઓછામાં ઓછું ૧ થી ૧॥ શેર દૂધ તો દરેક સ્ત્રીએ લેવું જ જોઇએ દૂધમાં જેટલો ચૂનો છે તેટલો બીજા કોઇ ખાદ્ય પદાર્થમાં નથી** એ યાદ રાખવુ ઘટે છે ચૂના ઉપરાત દૂધમા વિટામિન "એ" અને "ઇ" તથા 'ડી' પણ છે આ વિટામિનોનો આધાર તો ભેસ અથવા ગાયના ખોરાક

ઉપર જ છે જે ગાય લીનુછમ ઘાસ ચરતી હશે અને લીલા હરિયાળા મેદાનો ઉપર ચરવા જતી હશે તેના દૂધમા વિટામિનો વધુ હશે સૂકુ ઘાસ ખાનાર ગાય ભેંસના દૂધમા વિટામિનો નહિ જેવા હોય છે અને આ વિટામિનોના અભાવે તો અનેક પ્રકારના ભયકર દરદો થાય છે સગર્ભા સ્ત્રીના આહારમા જો વિટામિન-ભરપૂર ખોરાક નહિ હશે તો ગર્ભસ્થ શિશુની વૃદ્ધિ અટકશે, ગર્ભ જે પ્રમાણના ખીલેલો હોવો જોઇએ તે નહિ ખીલે અને સુવાવડમા જે અનેક જાતના ચેપી-ભયકર તાવ વગેરે રોગો જોવામા આવે છે તેનું કારણ પણ આ વિટામિનોનો અભાવ જ છે એમ આહાર શાસ્ત્રીઓ, હજારો પ્રયોગોને અંતે આપણને કહી રહ્યા છે

માટે સગર્ભાવસ્થામા આપણી બહેનોનો ખોરાક નીચે પ્રમાણે હોવો જોઇએ આવો ખોરાક હશે તો માતા અને બાળક બન્ને સુખી થશે માતા નીરોગી હશે તો બાળક પણ નીરોગી રહેશે અને માતા રોગી-માયકાગલી હશે તો બાળક પણ એવુ જ રહેશે માટે ભવિષ્યની પ્રજા માટે તેમ જ આપણી બહેનોના શારીરિક લાભ માટે આપણે ખોરાક બરાબર સમજીને લેવો જોઇએ

(૧) આખા દિવસમા ૧ થી ૧ાા શેર દૂધ દૂધ નીરોગી અને સરસ ચારો ચરતી હોય તે ગાયનુ જ ખાવુ હિતાવહ છે

(૨) લીલા શાકભાજી ખાવા જોઇએ જે શાકભાજી કાચા ખવાય એમ હોય તે કાચા જ કચુબર કરીને ખાવા દાખલા તરીકે કોબીજ, કોલી ફ્લાવર, ગાજર, મૂળા, મોગરી કાંદા વગેરે જે કાચા ન ખાઇ શકાય એવા હોય તેનુ પાણીમા બાફીને શાક કરી ખાવુ લીલોતરીમા જે ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારો છે તે લોહીને સ્વચ્છ રાખે છે અને શરીર રોગો સામે ટક્કર ઝીલી શકે એવી જાતની લોહીને શક્તિ આપે છે દરેક લીલા શાકમા 'સી' નામનુ વિટામિન છે આ ઉપરાત શાકમા લોહ ફોસ્ફરસ ચૂનો મીઠુ, ગધક વગેરે

શરીરોપયોગી ખનિજ પદાર્થો હોય છે આના અભાવે કબજિયાત થાય છે, લોહી બગડે છે અને દાંત પણ બગડે છે. માટે લીલાં શાકભાજી ખાવાં જોઇએ.

(૩) ફળો પણ ખાવાં જોઇએ. ફળોના રસમાં એક જાતની તાઝગીપ્રદ ખુશબો છે, વળી તેના મિષ્ટ રસોમાં પણ શરીરોપયોગી અનેક ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે, માટે અવારનવાર તાજાં ફળો ખાવાં જોઇએ. ફળોમાં સાકર હોય છે અને તેથી શરીરની ગરમી ઠીક સચવાય છે. સ્થિતિ હોય તો હમેશાં મોસંબી, સંતરાં, દ્રાક્ષ, શેરડી, કેળાં વગેરે ખાવું જોઇએ– કેળાં ભારે છે અને ઠંડાં છે એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. કેળાંમાં લોહનું પ્રમાણ સારું છે અને તેની કુદરતી ખાંડ શરીરને કૌવત આપનારી છે. કેળાં ૨–૩ ખાવાં હિતકર છે. દરેક મોસમમાં જે ફળો થતાં હોય તે જરૂર ખાવાં જોઇએ. ગામડાનાં મનુષ્યો બોર, કાકડી, ચીભડાં, કેળાં, કેરી, જાંબુ, રાયણાં, મહુડાં, ગુલરનાં ફળ, સેતુર, તડબુચ વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકે.

(૪) શરીરમાં ચૂનો અને લોહ અતિ અગત્યનાં તત્ત્વો છે. જો આ તત્ત્વોની ઉણપ ખોરાકમાં હોય તો શરીર રોગી થવાનું જ. સાધારણ રીતે હમેશાં આપણા શરીરને ૧૫ મિલિગ્રામ્સ જેટલું લોહ જોઇએ, પણ સગર્ભાવસ્થામાં તો ઓછામાં ઓછું ૧૮–૧૯ મિલિગ્રામ્સ લોહ શરીરમાં જવું જ જોઇએ. સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસ્થ બાળકને પોષવામાં તેમ જ સુવાવડમાં બાળકને ધવરાવવામાં–માતાનો લોહીનો જથો ખૂબ જ ખર્ચાય છે, એ વાત માતાઓએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. આ લોહનું પ્રમાણ જો ઘટશે તો બાળક ગર્ભમાં બરાબર વૃદ્ધિ નહિ પામે અને માતા ફીકી પડશે અને સુવાવડમાં રોગનો ભોગ થશે. સગર્ભા સ્ત્રીઓ, નાનાં બાળકો અને સંતાનવાળી

માતાઓનો ખોરાક બીજી બધી રીતે ભલે સંપૂર્ણ હોય પણ જો તેમાં લોહનું પ્રમાણ બરાબર નહિ હોય તો માતાને નુકસાન થવાનું જ. અને માતા કરતાં ગર્ભસ્થ બાળક ઉપર તેની ખરાબ અસર વધુ થવાની. માતાના ધાવણની પરીક્ષા કરતાં જણાયું છે કે તેમાં લોહનો અંશ પણ નથી હોતો. આમ છતાં તરતનાં જન્મેલાં બાળકોનાં શરીરમાં ૬–૯ મહિના ચાલે એટલું લોહ હોય છે એમ વિદ્વાનોએ પુરવાર કર્યું છે. આ લોહ માતાના લોહીમાથી જ બાળકને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મળેલું હોય છે. સગર્ભાવસ્થામાં માતાનો ખોરાક લોહવાળો નહિ હોય તો બાળકના શરીરમાં લોહનું પ્રમાણ બહુ જ જૂજ હશે અને તે જૂજ મૂડી ઉપર થોડાક મહિના વખતે બાળક નભાવી શકે, લાંબા વખત સુધી નહિ જ. માટે જ સગર્ભાવસ્થામાં અને બાળક ધાવતુ હોય ત્યારે માતાનો ખોરાક લોહ, ચૂનો વગેરે ઉપયોગી તત્ત્વોવાળો હોવો જોઇએ. લોહનું પ્રમાણ કેવા પદાર્થોમાં વધુ હોય છે તે જાણવા માટે નીચે યાદી આપવામાં આવી છેઃ—

લોહવાળા ખાદ્ય પદાર્થો

ઈંડાની પીળી દાળમાં, પ્રાણીઓનાં કાળજાં અને મૂત્રપિંડામાં અને ગાયના માંસમાં લોહનુ પ્રમાણ સારું હોય છે. ઘઉંના લોટમાં (હાથે દળાયેલો હોય તો. સંચાની ઘંટીમાં દળાયેલા લોટમાં લોહ બળી ગયેલું હોય છે). જેમ સારી જમીન તેમ તે ઘઉંમાં લોહનું પ્રમાણ સારું હોય છે, માટે જે ખેતરને સારું છાણનું ખાતર મળતુ હોય તે જ ઘઉં લેવા અને ઘર આગળ ઘંટીમાં દળીને લોટ બનાવવો. આજકાલ સંચાની ઘંટીઓમાં દળાયેલા લોટમાં લોહ, અને બીજાં ઉપયોગી ખનિજો બળી ગયેલાં હોય છે.

કાંદા, કોબી, ગાજર, વટાણા, બટાટા, સલગમ (Turnips), સક્કરચંદ, કેળાં, નારંગી, બદામ, કાજુ, અખરોટ અને પાલખની ભાજી તથા લીલાં આંબળાંમાં લોહનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. પાલખીની ભાજીમાં સૌથી વિશેષ લોહનું પ્રમાણ છે. પ્રુન્સ (મુંબઈમાં મળે છે) માં લોહનું સારું પ્રમાણ છે. સૂકી દ્રાક્ષ, અંજીર વગેરેમાં લોહ છે. દૂધમાં લોહનું પ્રમાણ નહિ જેવું છે. પરંતુ લોહ સિવાયનાં શરીરોપયોગી તમામ તત્ત્વો દૂધમાં છે, માટે દૂધ તો હિંદુઓ માટે ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે અને આટલા જ ખાતર આપણા પૂર્વજોએ ગાયને માતા કેરવી લાગે છે. ગાયનું પૂજન એટલે દૂધની પ્રતિષ્ઠા.

અત્યારે આપણી સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં નહિ જેવું જ દૂધ લે છે. જેને દૂધ ભાવે છે તેને દૂધ મળતું નથી અને જે દૂધના પૈસા ખર્ચી શકે તેને દૂધ દેખતાં ઊબકા આવે છે. પરિણામે, દૂધ વિના આપણાં શરીરમાં જે તત્ત્વોની જરૂર છે તે તત્ત્વો આપણને પૂરાં મળી શકતાં નથી. દૂધ ન ભાવે તો દહી કે મોળી છાસ લેવી. માખણ, ઘી પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાં જોઈએ. ઘીમાં વિટામિન 'એ' અને 'ડી' છે. આ બન્ને વિટામિનોના અભાવથી બાળકોને સુકતાન થાય છે. માટે સારા ઘઉંનો લોટ, દૂધ, દહીં, માખણ, ઘી, છાસ, ફળ, શાક, લીલોતરી, સૂકો મેવો વગેરે ખોરાક ગર્ભિણીએ લેવો જોઈએ.

ગાયોને માતા તરીકે પૂજનારા દેશમાં ગાયોની જે કરુણ પાયમાલી જોવામાં આવે છે તેનું વર્ણન કરવાનું આ સ્થાન નથી. દૂધ પ્રાણને પોષનાર છે, કાંતિને વધારનાર છે, રસાયન છે અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનાર છે. દૂધ એ તો હિંદુઓ માટે અમૃત છે એમ કહું તોપણ ચાલે

ગર્ભમાં રહેલું બાળક માતાના ખોરાકમાંથી જ પોતાનો ખોરાક મેળવે છે. ગર્ભમાં જે બાળકને બરાબર પોષણ મળ્યું હશે

તે બહાર આવ્યા પછી ભાગ્યે જ માંદુ પડશે અને સરસ પોષણ પામેલા બાળકો ગમે તેવા ચેપી રોગો સામે ટક્કર ઝીલી રાખનારી શક્તિ ધરાવશે **આપણા દેશનું ભયંકર મરણપ્રમાણ એ આપણી માતાઓના અયોગ્ય ખોરાકનું (સગર્ભાવસ્થામાં ખાસ) પરિણામ** છે એવો મારો મત છે માટે બાળહત્યાઓ અટકાવવી હોય તો ઉપર જણાવ્યા મુજબનો ખોરાક બહેનોને આપો બાળકો મરતા નથી પણ તેમના ખૂન આપણે માતાપિતાઓ કરીએ છીએ એ વાતનો પુરાવો જોઈએ તો તે આપવા વિદ્વાનો તૈયાર છે યોગ્ય ખોરાક પાછળ લક્ષ્ય દેવામાં આવે તો બાળમરણ અને સુવાવડીના મરણો ઘણા ઓછા થઈ જશે

૬૫ વાંઝિયાપણું [વંધ્યત્વ]×

વાંઝિયાપણું એ દૈવના ઘરની આફત નથી, પરંતુ રોગ છે. એ આપણે જાણતા નથી આપણા દેશમાં મોટી ઉંમરની ઘણી વંધ્યાઓ છે

× સ્વ. ડૉ. વીરજી ઝીણા રાવલે "વંધ્યત્વ નિવારણ" નામનો એક સરસ ગ્રંથ લખેલો છે અત્યારે આ ગ્રંથ મળતો નથી આ પુસ્તકમાં 'વંધ્યત્વ'ના કારણો અને તેના ઉપાયોની વિસ્તૃત સમાલોચના કરવામાં આવી છે દરેક સ્ત્રીપુરુષે એ ગ્રંથ વાંચવાલાયક છે એમણે લખ્યું છે કે "હિંદુસ્તાનમાં વંધ્યા સ્ત્રીની સંખ્યા બહુ મોટી છે એવો અડસટ્ટો કરવામાં આવ્યો છે કે આપણા દેશમાં આશરે ૪૩૦૦૦૦૦ સ્ત્રીઓ પરણેલી અને વીસ વર્ષ ઉપરની વંધ્યાઓ છે" આ લખાયે તો આજ ચાલીસ વર્ષો થયા છે. વખતે આ સંખ્યા વધી પણ હશે

ઈશ્વરી નિયમ પ્રમાણે પરણ્યા પછી પહેલાં ચાર વર્ષમાં જ સેંકડે એંશી ટકા સ્ત્રીઓ તો ગર્ભવતી થઇ જ જાય છે, બાકીની વીસ ટકા રહી તેમાંથી કોઇને પાંચ, સાત, દશ, પંદર કે વીસ વર્ષે એમ અનિયમિત રીતે ગર્ભ રહે છે. એટલે આમ થવાથી સેંકડે બીજી દશ ટકા સ્ત્રીઓ વંધ્યાદોષમાંથી મુક્ત થાય છે. બાકીની દશ ટકા સ્ત્રીઓ રહી તે કાયમની વંધ્યા રહે છે. અને આ દશ ટકામાં શ્રીમંતવર્ગમાં સેંકડે ૧૨ થી ૧૫ ટકા અને ગરીબ વર્ગમાં સેંકડે ૫ થી ૬ ટકા સ્ત્રીઓ વંધ્યા જણાય છે.

"ગર્ભધારણ થવાને માટે નીચેની આઠ બાબતો બરાબર હોવાની જરૂર છેઃ—

(૧) સ્ત્રીબીજ નિયમિત રીતે થવું જોઇએ અને ફલવાહિનીઓ દ્વારા ગર્ભાશયમાં જવું જોઇએ.
(૨) ગર્ભાશયનું અંતર્પડ એવું શુદ્ધ હોવું જોઇએ કે તે સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજને સાચવી શકે.
(૩) કમળમુખ યોગ્ય રીતે ખુલ્લું હોવું જોઇએ.
(૪) કમળમુખ અને ગર્ભાશય યોગ્ય સ્થળે હોવાં જોઇએ. અને કમળમુખ યોનિમાર્ગથી યોગ્ય દિશાએ હોવું જોઇએ.
(૫) કમળમુખમાં કોઇ પણ જાતનો ચીકણો પદાર્થ પ્રતિબંધરૂપ હોવો ન જોઇએ.
(૬) ગર્ભાશયમાંથી તથા યોનિમાર્ગમાંથી થતો સ્વાભાવિક સ્રાવ એટલો બધો વિકૃતિવાળો હોવો નહિ જોઇએ કે તેથી વીર્યજંતુનો નાશ થઇ જાય.
(૭) વીર્યજંતુ પક્વ હોવાની જરૂર.
(૮) સ્ત્રીને રજોદર્શન થવું જોઇએ અને તે નિયમિત હોવું જોઇએ.

૧ ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ એક એક એમ મળીને બે બીજકોશ (ઓવરી) હોય છે. પુરુષને જેવા અંડ અથવા ગોળીઓ

હોય છે તેની જ સ્ત્રીઓને આ બીજકોષ હોય છે દર ઋતુ વખતે આ બીજકોષમાથી સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થઇને બીજવહા નળીઓ (ફેલોપિયન ટ્યુબ્ઝ) દ્વારા ગર્ભાશયમાં આવે છે સ્ત્રીબીજ ગર્ભાશયમા આવ્યા બાદ જો પુરુષબીજનો મેળાપ તેની સાથે થાય તો ગર્ભ રહે છે પરંતુ દર વખતે ગર્ભાશયમા સ્ત્રીબીજ હોય ત્યારે પુરુષબીજ અંદર ઘણા પ્રતિબંધને લઇને જઇ શકતા નથી સ્ત્રીબીજ ૬–૭ દિવસ સુધી ગર્ભાશયમાં રહે છે અને પછી બહાર નીકળી જાય છે સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજના સંયોગ વિના ગર્ભનો સંભવ જ નથી

બીજકોષની ખામી અથવા તેની અપૂર્ણતા હોય છે તો સ્ત્રીબીજની ઉત્પત્તિમા વિઘ્ન નડે છે

દર વખતે ઋતુ માફ આવતુ હોય તે જ સ્ત્રીના બીજકોષમા નિયમિત રીતે સ્ત્રીબીજ ઉત્પન્ન થાય છે વંધ્યા સ્ત્રીઓમાં મોટે ભાગે અટકાવની અનિયમિતતા હોય છે જે સ્ત્રીને ઋતુ નિયમિત આવે છે તે જલદી ગર્ભવતી થવાનો સંભવ છે

૨ ગર્ભાશયનું અંતર્પડ કેટલાક કારણોથી બગડી જાય છે ગર્ભાશયના અંતર્પડનો વરમ, ગર્ભાશયનું અર્બુદ વગેરે રોગોને લીધે અંતર્પડ એટલુ ખરાબ થઇ ગયુ હોય છે કે તેમા સ્ત્રીબીજ અંદર પેસતા જ દૂષિત થઈ જાય છે કોઇ વખતે આવા રોગો સાથે અત્યાર્ત્તવ હોય છે અને લોહીના વેગ સાથે સ્ત્રીબીજ બહાર ધસડાઈ જાય છે ગર્ભાશયનુ પડ તદુરસ્ત હોય તો જ ગર્ભ રહેવાનો સંભવ રહે છે. આ અંતર્પડ નરમ હોવુ જોઇએ, એની ઉપર ચાંદા કે ગાંઠો ન હોવી જોઇએ, તેના ઉપર લોહીનો જમાવ ન થવો જોઈએ

૩ કમળમુખનો સંકોચ પ્રજોત્પત્તિ અવયવનો મોટો દોષ છે કમળમુખના સંકોચથી વીર્યબીજ અંદર જઇ શકતા જ નથી.

૪ ગર્ભાશય જો ફરી ગયું હોય તો કમળમુખ પણ ફરી જાય છે. વંધ્યત્વનું મોંથી પ્રબલ કારણ ગર્ભાશયની અપ્રવક્તા હોય છે,

૫ ગર્ભાશયનું મુખ નિયમિત રીતે ખુલ્લું છતાં ઘણી વખત કમળમુખમાં એક જાતનો ચીકણો પદાર્થ ભરાઈ રહે છે અને તેને લીધે રજો બંધ રહે છે અને વળી તે ચીકણો પદાર્થ એવો દૂષિત હોય છે કે પુરૂષબીજનો તેની સાથે સ્પર્શ થતાં જ પુરૂષબીજ નાશ પામે છે. આ જાતનો ચીકણો પદાર્થ ગર્ભાશય અથવા કમળમુખના દીર્ઘ વરમનું એક મોટું ચિહ્ન છે.

૬ ગર્ભાશયમાંથી તથા યોનિમાર્ગમાથી જે સ્વાભાવિક સ્રાવ થાય છે તે બહુ અમ્લ હોય છે તો તેથી વીર્યના જંતુઓનો નાશ થાય છે. જે સ્ત્રીઓને આ જાતનો સ્રાવ વધારે જ કરતો હોય અને ગર્ભ ન રહેતો હોય તો સુરતસમાગમ પહેલાં સહેજ કોકીલા પાણીમાં સહેજ મીઠું નાખીને ફુશ વડે યોનિમાર્ગ ધોઈ કાઢવાથી વીર્યજંતુનો નાશ નથી થતો.

૭ વીર્ય જ્યારે ચોવીસથી છવીસ કલાક સુધી વીર્યાશયમાં રહે ત્યારે જ તેમાં વીર્યજંતુ પેદા થાય છે. આથી સહજ સમજાશે કે ટૂંક ટૂંક સમયે થતો સંભોગ વીર્યજંતુથી રહિત હોય છે. સંભોગ વખતનું વીર્ય લઇ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોવાથી માલમ પડશે કે તેમાં વીર્યજંતુઓ છે કે નહિ પાંચ-૭ વખત આવી રીતે તપાસીને જોવાથી પુરૂષના વીર્યમાં વીર્યજીવ છે કે નહિ તે સમજાઇ જશે.

૮ આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ કે નિયમિત અને સ્વચ્છ આર્તવ વિના ગર્ભાધાન સંભવિત જ નથી. વંધ્યત્વ સાથે રજોદર્શનની વિક્રિયા હોય છેજ.

વંધ્યત્વનાં કારણો

(૧) જનનેન્દ્રિયના કોઇ અવયવની અપૂર્ણતા.
(૨) ઉત્પત્તિકર્મ અવયવનો સંકોચ.
(૩) ગર્ભાશયનું સ્થળાંતર થવું.
(૪) સ્પર્શાસહ્ય અથવા દુઃસહ્ય યોનિ. (સંભોગ વખતે એટલી બધી પીડા થાય કે સંભોગ શક્ય જ ન બને)
(૫) બીજકોષના વ્યાધિઓ.
(૬) ગર્ભાશયમાં ચરબી, અર્બુદ, ક્ષત, કેન્સર તથા બીજી ગ્રંથિઓનું હોવું.
(૭) કમળમુખનો પ્રતિબંધ.
(૮) લોહીઆળ અગર શરીરે બહુ જાડું થઇ જવું–'બાલી જવું', કહે છે તે.
(૯) કમળમુખનો દીર્ઘ વરમ, કમળકંદનું ક્ષત.
(૧૦) ગર્ભાશયના અંતર્પડનો દીર્ઘ વરમ.
(૧૧) યોનિમાર્ગનો વરમ.
(૧૨) ફળવાહિનીનું વક્ર અગર સંકુચિત થવું.
(૧૩) પરમિયો.
(૧૪) ઉપદંશ–ચાદી.
(૧૫) કોઈ પણ જાતનો ઋતુવિકાર.
(૧૬) પુરુષપક્ષની ખામી.

ઉપર જણાવ્યાં તે વધ્યત્વનાં કારણો છે. માટે દોરાધાગા કે સંતફકીર કર્યા કરતાં કુશળ ડૉક્ટર પાસે જઇને સ્ત્રીપુરુષે મન મૂકીને પોતાની વાત કહેવી અને બન્નેના શરીરની પરીક્ષા કરાવવી.

પુરુષ અમુક વર્ષ સુધી સ્ત્રીને સંતાન થતું નથી એમ ધારી બીજી પરણે છે. પરંતુ આ ઠીક નથી. ઘણી વખત એક પુરુષ ત્રણ ચાર વાર પરણવા છતાંય કોઇ સ્ત્રીને પેટ છોકરાં થતાં નથી.

આમાં કારણ પુરુષ હોય છે, સ્ત્રી નથી. પોતાની ખામીને લીધે સ્ત્રીને આવી રીતે દંડવી એ કોઇપણ રીતે યોગ્ય નથી. માટે બીજી પરણવા કરતાં પહેલી જ સ્ત્રીને બરાબર દવા કરાવવી એ ઉત્તમ છે વંધ્યત્વના ઘણાં કારણો છે. કોઇ વખત પુરુષપક્ષની ખામીને લઇને પણ વંધ્યત્વ હોય છે. જે ન્યાતોમાં નાતરાં કરવાનો રિવાજ છે તેમાં એક સ્ત્રી જ્યારે બીજા ધણી સાથે જાય છે ત્યારે તેનાથી તેને સંતાન થાય છે એવું જોવામાં આવે છે.

વંધ્યત્વ દૂર થઇ શકે એવુ દરદ છે. મન ખૂબ જ આનંદમા રહેવું જોઇએ. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે "सौमनस्यं गर्भधारकाणा" અર્થાત્ ગર્ભધારણ માટે જે જે ઉપચાર આદિ છે તેમાં સૌમનસ્ય અટલે ખુશમિજાજી સ્વભાવ જ મુખ્ય છે. કદી આશા ન છોડવી. વૈદ્ય ડોક્ટરો જે કહે તે પ્રમાણે બરાબર કરવું. નિરાશ ન થવું.

મહર્ષિ ચરક તો સ્પષ્ટ કહે છે કે "न ह्यसात्म्यसेवित्वमन्तरेण स्त्रीपुरुषयोः वन्ध्यत्वमस्ति गर्भेषु वा अनिष्टो भावः" (चरक. शा स्था. अ ३ શ્લો. ૧૫) અર્થાત્ સ્ત્રીપુરુષના અસાત્મ્યસેવન વિના વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થતું જ નથી અને ગર્ભને અનિષ્ટ પણ થતું નથી.

૬૬ કસુવાવડ

પૂરા નવ અથવા સાડાનવ મહિને પ્રસવ થાય તેનું નામ સુવાવડ, અને આ વખત પહેલાં એટલે અધૂરે મહિને ગર્ભ પડી જાય તેનું નામ કસુવાવડ. ખરી રીતે તો ગર્ભાધાનના સાતમા મહિના પહેલાં જો ગર્ભ પડી જાય તો તે કસુવાવડ કહેવાય. પણ આઠમે મહિને છોકરું મરેલ અવતરે તો તે કસુવાવડ ન કહેવાય, પણ સરખી સુવાવડ જ ગણવી જોઈએ ને છોકરું મરેલ અવતર્યું એમ માનવું જોઇએ. કસુવાવડ સાધારણ રીતે ત્રીજે કે ચોથે મહિને થાય છે, તોપણ ગર્ભ રહ્યા પછી ગમે તે મહિને તે થવા સંભવ છે.

કેટલીક વખતે મહિના રહ્યા છે કે નહિ તેની પૂરતી ખાત્રી કરેલી હોતી નથી અને ચઢી ગયેલું નાહવણ આવે છે તો સ્ત્રીઓ તેને 'કસુવાવડ થઇ' એમ માને છે. પરંતુ આ ભૂલ છે.

આપણામાં કહેવત છે કે "સાત સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ ખોટી." અને આ કહેવત બરાબર છે. સુવાવડ કરતાં કસુવાવડ વધુ દુઃખદાયી છે. એનું કારણ એ છે કે સુવાવડ પૂરે મહિને આવે છે અને તેથી ગર્ભ પોતાની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિને પામેલો હોય છે ને તે સ્ત્રીના શરીરથી તદ્દન છૂટો પડી ગયેલો હોય છે, તેથી ઓરનો ભાગ જેટલો આગલા મહિનામાં ગર્ભાશય સાથે સજ્જડ ચોટેલો હોય છે તેટલો પાછલા મહિનાઓમાં હોતો નથી. આથી સુવાવડમાં જેમ ઓરનો બધો ભાગ બહાર નીકળી જાય

છે તેમ કસુવાવડમાં બધો ભાગ બહાર નીકળતો નથી અને ગર્ભાશય પણ સાફ થઇ શકતું નથી. આથી જ સુવાવડ કરતાં કસુવાવડથી સ્ત્રીના શરીરને વધુ નુકસાન થાય છે. કસુવાવડથી અનેક જાતના રોગો કાયમ માટે થાય છે અને સ્ત્રીજીવનની બરબાદી થાય છે. "સુવાવડમાં ગર્ભાશયનો બધો જ ભાગ સાફ થઇ જાય છે અને તેથી પુનઃ ગર્ભધારણ કરવા માટે તે લાયક રહે છે, જ્યારે કસુવાવડથી સ્ત્રીના શરીરને વધુ નુકસાન થાય છે. કસુવાવડથી અનેક જાતના રોગો કાયમ માટે થાય છે અને સ્ત્રીજીવનની બરબાદી થાય છે. સુવાવડમાં ગર્ભાશયનો બધો જ ભાગ સાફ થઇ જાય છે અને તેથી પુનઃ ગર્ભધારણ કરવા માટે તે લાયક રહે છે; જ્યારે કસુવાવડથી અંદર કેટલોક બગાડો રહી જાય છે જે પુનઃ ગર્ભધારણ કરવામાં વિઘ્નરૂપ થાય છે અને વખતે ગર્ભાધાન થાય છે તો તેથી ફરીથી કસુવાવડ જ થાય છે. આવી રીતની ભીતિ જેમ ગર્ભ વધારે લાંબી મુદતે પહોંચેલો હોય તેમ વધારે છે. પાંચમા છઠ્ઠા કે સાતમા મહિનાની કસુવાવડ બીજા કે ત્રીજા મહિનાની કસુવાવડ કરતાં વધારે ભયંકર છે, કારણ કે શરૂઆતના મહિનામાં ગર્ભનાં પડ ઢીલાં હોય છે ને તેથી ઓછી વિકૃતિ થાય છે ને ગર્ભ આખો નીકળી જાય છે. ચોથે મહિને જ્યારે ઓર બંધાય છે તે પછીની જ કસુવાવડની વિકૃતિઓ વિશેષ દુઃખદાયક છે. તે પહેલાંની કસુવાવડોમાં એટલી ભીતિ રહેતી નથી."

કારણો

કસુવાવડ થવાનાં ઘણાં કારણો છે. ગરીબ કરતાં શ્રીમંતોમાં કસુવાવડ વિશેષ થતી જોવામાં આવે છે મહેનતુ કરતાં ગોજીલાઓમાં તે વિશેષ જણાય છે. સાધારણ રીતે આ બધાં કારણોના આપણે બે ભાગ કરી શકીએઃ—

(ક) જે કારણોથી ગર્ભાશયમાં ઉશ્કેરણી થઇ આવે અને તેથી ગર્ભાશય તેમાં રહેલી ચીજને બહાર કાઢી નાખે, અને

(ग) જે કારણથી અંદર ગર્ભનું મૃત્યુ થઇ જાય તે.

ગર્ભાશયમાં ઉશ્કેરણી થવાનાં કારણો

(૧) અત્યંત હર્ષ, શોક, ગુસ્સો, બીક અથવા આવી જ બીજી અયોગ્ય મનોવૃત્તિ ગર્ભને ઉશ્કેરનાર છે.

(૨) દસ્તની કબજિયાત, અતિશય ઝાડા થઇ જવા, સખત રેચ લેવા, પેટમાં કૃમિ, લોહીવાળો મરડો, સખત ચૂંક—આ બધાંથી ગર્ભાશયમાં સખત ઉશ્કેરણી પહોંચે છે.

(૩) જે કારણોથી સ્ત્રીનું શરીર ક્ષીણ થઇ જાય છે તે બધાં કારણો ગર્ભાશયને ઉશ્કેરી ગર્ભપાત કરાવે છે.

(૪) લાંબી મુદ્દત સુધી સગર્ભા સ્ત્રીને છોકરું ધવરાવવામાં આવે તોપણ ગર્ભાશય ઉશ્કેરાય છે અને કસુવાવડ થઇ જાય છે.

(૫) કાળજું અને બરોળની ગાંઠો અત્યંત વધવાથી ગર્ભાશય ઉપર તેનું દબાણ આવવાથી પણ ગર્ભાશયમાંથી ગર્ભ પડી જાય છે.

(૬) ગર્ભાશય ફરી જવાથી તેમ જ ગર્ભાશયમા લોહીનો વિશેષ જમાવ થવાથી પણ આમ જ થાય છે.

(૭) અતિમૈથુનનું પરિણામ પણ ઉશ્કેરણી અને પરિણામે ગર્ભપાતમાં આવે છે.

(૮) અત્યંત લોહિયાળ સ્ત્રીને વખતે ગર્ભાશયમાં રક્તસ્રાવ થાય છે ને તેથી ગર્ભ ગુજરી જાય છે ને કસુવાવડ પણ થઇ આવે છે.

(૯) ઉપદંશ–ટાંકી અથવા ચાંદી અથવા વિસ્ફોટક—પણ લોહીને દૂષિત કરી ગર્ભપાત કરાવે છે. કસુવાવડનું સૌથી અગત્યનું કારણ મોટે ભાગે ઉપદંશ હોય છે. પુરુષ કે સ્ત્રી—એમાંથી ગમે તેને જો આ રોગ થયો હોય છે તો અવશ્ય કસુવાવડો

થતી જોવામાં આવે છે. કસુવાવડો ઉપરાઉપરી થતી હોય તો જાણવું કે ઉપદંશનો ચેપ આને માટે જવાબદાર છે.

(૧૦) જુદી જુદી જાતના સખત તાવો (ન્યુમોનિયા, ટાઇફોઇડ વગેરે) તેમ જ શીળી, કોલેરા, પ્લેગ વગેરેથી પણ ગર્ભ નિર્જીવ થઈ જાય છે અને નિર્જીવ થઇ ગયેલી વસ્તુને ગર્ભાશય બહાર કાઢી નાખે છે.

(૧૧) ગર્ભાશય કે બીજકોષ (ઓવરી) નાં કારણોને લઇને કસુવાવડ થાય છે; પણ ગર્ભાશય કે બીજકોષનાં દરદોથી જો કસુવાવડ થઈ જશે તો તે નાવણને દિવસે જ થાય છે. બીજાં કારણોને લઇને થતી કસુવાવડ ગમે ત્યારે થાય છે.

(૧૨) ગર્ભવતી સ્ત્રીને કોઇ રોગને માટે અર્ગટ, ટંકણ કે સેવિનનું તેલ આપવામાં આવે તો તેથી પણ ગર્ભપાત થઇ જાય છે.

(૧૩) શ્વાસનું રૂંધન થવાથી પણ ગર્ભવતીનો ગર્ભ ગરી જાય છે, એટલા જ માટે ગર્ભવતીને સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે– ઉપરાઉપરી શ્વાસોચ્છ્વાસ થયેલી હવાનો જો શ્વાસ એમ ને એમ લેવાયા જ કરે તો તેથી ગર્ભ પડી જાય છે. આટલા જ કારણે ગામડાં કરતાં શહેરની ખીચોખીચ વસ્તીમાં વસતી અને ગંદી હવા શ્વાસમાં લેતી સ્ત્રીઓને કસુવાવડ વધુ થાય છે.

(૧૪) બહુ મહેનત તેમ જ અકસ્માતથી પણ કસુવાવડ થઇ જાય છે. બહુ દોડવાથી, બહુ ચાલવાથી, બહુ કૂદવાથી કસુવાવડ થઈ જાય છે. ખડખડાટવાળી ગાડીમાં બેસી ખરાબ રસ્તે મુસાફરી કરવાથી પણ કસુવાવડ થઇ જાય છે. છેલ્લા મહિનામાં, રેલટ્રેનમાં બેસીને જવાથી પણ કોઇ કોઇને કસુવાવડ થઇ જાય છે. ઠોકર વાગવાથી પડી જવાથી અથવા પેડુ ઉપર કંઇ વાગવાથી કસુવાવડ થઈ આવે છે.

ચિહ્નો

જ્યારે કસુવાવડ થવાની હોય છે ત્યારે પ્રથમ પેટમા દુખાવો થાય છે, લોહી વહેવા માડે છે અને લાબો વખત ચાલે છે. દુખાવો ધીરે ધીરે વધતો જાય છે–દુખાવો બન્ને પેડુમા અને વાંસામાં થાય છે અને સાથળ ફાટયા કરે છે શરૂઆતનો ગર્ભ હોય છે તો રક્તસ્રાવ સાથે લોચા જેવી વસ્તુ નીકળી જાય છે, પરતુ વિશેષ વખતનો ગર્ભ હોય તો તે પડતા ઘણી ઇજા પડે છે રક્તસ્રાવ બે, ત્રણ, ચાર કે વધારે દિવસ ચાલે છે અને સખત રીતે થયા જ કરે છે પેટમા વીણ સખત આવે છે ને તેની સાથે દરદીને મોળ કે ઊલટી થાય છે, મો સુકાઈ જાય છે, વખતે તાવ પણ ભરાઇ આવે છે તાવ નથી હોતો તો વખતે સ્ત્રીનું શરીર પાણી પાણી થઈ જાય છે અને અશક્તિ વધતી જાય છે વારવાર પેશાબ કરવા જવુ પડે છે ને વાસો ફાટે છે જેમ કસુવાવડ થવાનો વખત પાસે આવે છે તેમ વેદના વધે છે, લોહી બહુ પડતુ જાય છે, ગર્ભાશય સંકોચને પામે છે ને કઠણ થતુ જાય છે ને અદરના પદાર્થને કાઢતુ હોય એમ લાગે છે આ વખતે કમળમુખ તપાસતા તે ખુલ્લુ થઈ ગયેલુ જણાય છે, વેણો સખત આવે છે અને ગર્ભ નીકળી જાય છે જો બરાબર રીતે ગર્ભ ઓર સાથે નીકળી જાય છે તો પાછળથી કઈ વિકૃતિ રહેતી નથી, પણ જો ઓરનો ભાગ અદર રહી જાય તો પછીથી છોડ તરીકે બધાય છે અને ઇજા આપ્યા કરે છે

મોટે ભાગે ગર્ભ પ્રથમ નિર્જીવ બને છે અને પછીથી જ ગર્ભાશય તેને બહાર કાઢી દે છે કેટલીક વખતે સજીવ ગર્ભ બહાર આવતા આવતા મરી જાય છે

ઉપાયો

(૧) પ્રથમ તો કસુવાવડ થઇ ન જાય એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, અને

(૨) જો એમ ખાતરી જ થાય કે કોઈ પણ પ્રકારે ગર્ભ પેટમ ટકનાર જ નથી તો પછી ગર્ભને જેમ બને તેમ જલદીથી પાડ દઈ સ્ત્રીને અસહ્ય આપદામાથી ઉગારી તેનો જીવ બચાવવો એ એ જાતના ઉપચાર કસુવાવડમાં કરવાનાં હોય છે. પરંતુ જ્યાં સુધ બુદ્ધિ ચાલે ત્યાં સુધી ગર્ભને ટકાવવાના જ ઇલાજ કરવા જોઇએ જ્યારે એમ લાગે કે પેટમાનો ગર્ભ નિર્જીવ થઈ ગયો છે ત્યારે જ તેને બહાર કાઢવાની કોશીષ કરવી.

ગર્ભ જીવતો છે કે નિર્જીવ થઇ ગયો છે, તે શી રીતે જાણવું ?

આ માટે થોડાક ચિહ્નો નીચે આપવામા આવે છે.—

"ગર્ભ નિર્જીવ થઇ જાય કે તુરત જ સ્ત્રીને પેટમા બોજા જેવું લાગે છે, અદર કંઈ ભાર મૂક્યો હોય એમ લાગે છે, ગર્ભાશય હેઠળ ઢળી આવતુ જણાય છે. સજીવ ગર્ભ પેટમાં બિલકુલ ભારરૂપે લાગતો નથી. આવી રીતે પેટમાં બોજો જણાવાની સાથે સ્ત્રીનું પેટ અત્યંત ઠંડુ થઇ જાય છે, તેના શરીરમાં ધ્રુજ છૂટે છે ને છોકરું પેટમાં બિલકુલ ફરકતુ નથી. પેટ તદ્દન ઢીલુ પડી જાય છે અને ગર્ભાશયના બંધનો જે તેને તંગ રાખનાં તે પણ ઢીલાં પડી જાય છે—ને સ્ત્રી જેમ પડખું ફેરવે તેમ ગર્ભાશય રડી આવે છે. જીવતા ગર્ભવાળું ગર્ભાશય એમ બધી બાજુ પર રડી આવતુ નથી; પણ પોતાની યોગ્ય સ્થિતિ સાચવી રાખે છે યોનિમાથી વાસ મારતો પદાર્થ નીકળે છે અને સ્ત્રીનું શરીર નબળું, બેચેન અને તાકાદ રહિત જણાય છે. ભૂખ બધ થઇ જાય છે, મોળ આવે છે તેની સાથે શ્વાસ ગંધાય છે, આંખ ઊંડી ઊતરી જાય છે ને તેની આસપાસનો ભાગ કાળાશ મારે છે મોઢા ઉપર, પેટના તથા પેડુના ભાગ ઉપર ને યોનિના બહારના ભાગ પર પરસેવો બહુ આવે છે."

કસુવાવડ અટકાવવાના ઉપાયો

સ્ત્રીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. તેને ચતી સુવડાવવી અને ઠંડી જગ્યામાં રાખવી. ઉનાળાના સખત તાપમાં, ઘણી વખત, કસુવાવડને ઉત્તેજન મળે છે. કેળનાં પાન કે કમળનાં પાન પથારીમાં બિછાવીને તેને સુવાડવી અને બારીબારણાંએ વાળાની ટટ્ટીઓ બાંધવી. ગામડાના લોકો **જરવાસાની ટટ્ટીઓ** પણ બાંધી શકે. એ પણ ઠીક ઠંડક આપે છે. ઠંડક આપે તેવાં શરબતો પાવાં અને શરબતમાં થોડો બરફ કે સોડાવોટર નાખીને આપવો. નારંગી, દ્રાક્ષ, મીઠાં દાડમ, શેરડી વગેરેના રસો હિતકર છે.

(૧) જેઠીમધ, આંબળાં અને દ્રાક્ષને પાણીમાં વાટી સાકર નાખી પીવડાવવાં.
(૨) વડની ટીશીઓ અને કુણી વડવાઈઓનો કવાથ કરી, સાકર નાખી પીવાડવો.
(૩) એકલા જેઠીમધનો ક્વાથ મધ નાખીને પાવા આપવો.
(૪) ભોંયકોળું (વિદારિકંદ) પણ ઠંડી વસ્તુ છે. ભુરું કોળું (कुष्माड) પણ ઠંડું છે. તેનો પાક કે મુરબ્બો હોય તો આપવો.
(૫) આંબળાનો મુરબ્બો કે શરબત અથવા ગુલકંદ અપાય.
(૬) સાકર, મધ અને જવ સમાનભાગે લઈ ચટાડવા. આ બધી દવાઓથી લોહી પડતુ બંધ થઈ જશે.

લોહી પડતું હોય તો તુરત જ તે બંધ કરવાના ઈલાજો કરવા. આ માટે અફીણ સર્વોત્તમ દવા છે **લાઇકર ઓપાઈ સીડટીવ** નામની દવા જે બજારમાં અંગ્રેજી દવાઓ વેચનારને ત્યાં મળે છે તેનાં ૨૦–૨૦ ટીપાં અરધે અરધે કલાકને આંતરે આપવાં. આથી લોહી પડતું બંધ થઈ જશે. અફીણની બીજી અનેક બનાવટો છે પરંતુ તે સર્વમાં આ દવા ઉત્તમ છે **ભાંગ** આપવાથી પણ લોહી નરમ પડે છે. કમળનાં ફૂલ (નીલોફર નો રસ લોહી અટકાવે છે અને એ સાથે હૃદયનું સંરક્ષણ પણ કરે છે, શામક પણ છે.

જ્યારે એમ લાગે કે હવે કસુવાવડ કરાવ્યે જ છૂટકો છે તો પછી તુરત જ કુશળ ડૉકટરની સલાહ લેવી. જો પહેલા ત્રણ મહિનામાં કસુવાવડ થતી હોય તો બીજા સ્થાનિક ઉપચાર ન કરવા એ સારું છે; કારણ કે આટલી ટૂંક મુદતમાં ગર્ભ સહેલાઇથી તેના પડ સાથે બહાર નીકળી આવે છે. માટે આવે વખતે જંગલી ઉપાયો ન અજમાવવા. આવે વખતે ગર્ભને હાથ ઘાલીને ખેંચવાથી પડ તૂટી જવાનો સંભવ છે અને પડ અંદર રહી જશે તો પછી પાછળથી ઘણી ઇજા ભોગવવી પડશે.

કસુવાવડ થઇ ગયા બાદ સ્ત્રી માવજત

સ્ત્રીને થોડા દિવસ શાન્તપણે બિછાનામાં સૂઇ રહેવા કહેવું. જરા પણ શ્રમ ન કરવો. આપણે ત્યાં સુવાવડમાં સ્ત્રીઓ દોઢ–બે માસ આરામ લે છે, પરંતુ કસુવાવડમાં આપણે આ વિશે જરા પણ લક્ષ્ય આપતા નથી. ખરી રીતે સુવાવડ જે સ્વાભાવિક છે, તેમાં જો દોઢ–બે માસના આરામની જરૂર છે તો કસુવાવડમાં, જે અકાલે થાય છે, તેમાં તો એથીયે વિશેષ આરામની જરૂર છે. મનથી ખૂબ આનંદમાં રહેવું. શક્તિની દવા ખાવી. આને માટે **લોહભસ્મ** સારી દવા છે. કસુવાવડમાં લોહી ખૂબ પડી ગયું હોય છે એટલે સ્ત્રીને અત્યંત અશક્તિ આવી ગઇ હોય છે. આવે વખતે **લોહભસ્મ** આપવાથી સારો ફાયદો કરે છે–ડૉકટરો કોડલીવર ઓઇલ વગેરે શક્તિપ્રદ દવાઓ આપવાની ભલામણ કરે છે. ખોરાક હલકો પણ પુષ્ટિકારક—દૂધ, ભાત, રોટલી, શાક, માખણ—આપવો જોઇએ. આપણાં બૈરાં કસુવાવડમાં પહેલા ૨–૩ દિવસ સુધી ફક્ત લુખ્ખા રોટલા જ ખાય છે એમાં કંઇ પણ અર્થ હોય એમ હું માનતો નથી. ખોરાક સારો જ લેવો જોઇએ. કસુવાવડ થઈ ગઈ હોય તો તે બાઇએ પતિસંયોગથી દૂર રહેવું જોઇએ.

ભવિષ્યમાં કસુવાવડ ન થાય માટે શુ કરવુ જોઇએ ?

સાધારણ રીતે કસુવાવડનુ મુખ્ય કારણ ઉપદંશ હોય છે, માટે સ્રીને થેાડા વખત પારાની બનાવટો આપવી જોઇએ અને પછી લેાહની બનાવટેા આપવી **સીરપ ફેરી આયેાડાઇડ** એ કસુવાવડ વાળી સ્રીને માટે બહુ સારુ ઔષધ છે **સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ** પણ વળી સરસ દવા છે, પણ આ દવાઓ થેાડા વખત પારાની બનાવટેા અથવા **સાલ્વર્સન** ઇન્જેકશન લીધા બાદ ખાવી સારી છે ગર્ભ રહે ત્યારથી જ સીરપ ફેરી આયેાડાઇડનું સેવન કરાવવામા આવે તેા કસુવાવડ થતી અટકે છે વળી તે લેવાથી ગર્ભની પણ કેટલીક વિકૃતિઓ સુધરે છે માટે ગર્ભ રહે ત્યારથી ઠેઠ છેલ્લા મહિના સુધી આ દવા (સીરપ ફેરી આયેાડાઇડ) આપવી કસુવાવડ અટકાવવા માટે આ સર્વોત્તમ દવા છે સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ અને **ગર્ભપાલ રસ** પણ સારી દવા છે લેાહી સુધારવા માટે મજિષ્ઠાદિ કવાથ સારી દવા છે ગર્ભપાલ રસ મજિષ્ઠાદિ કવાથ સાથે આપવેા

કેટલીક સ્રીને તેા વખતેાવખત કસુવાવડ થઈ જાય છે તેવી સ્રીને તેા આપણે અગાઉથી જ તે અટકાવવાના ઇલાજ કરવા જોઈએ સ્રીને ગર્ભ રહે કે તુરત જ તેના ઇલાજ શરૂ કરવા ગર્ભાશયને પણ એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, માટે ગઇ વખતે જે મહિનામા કસુવાવડ થઇ ગઇ હેાય તે મહિના વખતે સ્રીએ ખૂબ જ સાવચેતી રાખવી તે વખતે ખૂબ જ આરામ લેવેા ગઇ વખતે ત્રીજે મહિને કસુવાવડ થઇ હશે તેા આ વખતે ચેાથે કે પાચમે મહિને, ગઇ વખતે પાચમે મહિને તેા આ વખતે છઠ્ઠા સાતમા મહિને એમ નિયમસર કસુવાવડ થાય છે માટે તે વખતે ખૂબ જ કાળજી રાખવી કસુવાવડની ધાસ્તીવાળી સ્રીએ ગર્ભ રહ્યા પછી પુરુષસમાગમથી એકદમ દૂર રહેવુ હિતાવહ છે

કસુવાવડવાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભ જલદી જલદી રહી જાય છે. માટે કસુવાવડવાળી સ્ત્રીઓએ એક કસુવાવડ પછી ઓછામાં ઓછાં બે વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને શક્તિની–લોહીસુધારની દવાઓ લઈ શરીરને નીરોગી બનાવવું. બે વર્ષ પછી ગર્ભ રહેશે તો તો જરૂર કસુવાવડ અટકશે, પરંતુ કસુવાવડવાળી બાઈઓને ચાર પાંચ મહિનામાં વળી પાછો ગર્ભ રહી જાય છે એટલે પતિપત્નીએ આવા સંજોગોમાં સંયમ પાળવો જોઈએ. ઉપરાછાપરી કસુવાવડો થવાથી સ્ત્રીનું શરીર નખાઈ જાય છે. ઉપરાછાપરી કસુવાવડોથી ગર્ભાશયને પણ ગર્ભ કાઢી નાખવાની ટેવ પડી જાય છે. માટે જેમ બને તેમ ગર્ભ લાંબો વખત રહે એની કાળજી રાખવી જોઈએ.

કસુવાવડની વિકૃતિઓ

કસુવાવડ એ એક એવો રોગ છે કે જેની પાછળ અગરે અનેક અને અમલ દરદો ઉપજાવનારી હોય છે. કસુવાવડ પછી જે મુખ્ય વિકૃતિઓ રહે છે તે આ છે.—

(૧) ઓર બરાબર બહાર પડતી નથી ને તેનો કંઈક ભાગ અંદર રહી જાય છે ને તે મસાની પેઠે જામી રહે છે.

(૨) ગર્ભ તેના પડ સાથે બહાર ન નીકળતાં કેટલીક વખતે પડ ફૂટી જાય છે અને ગર્ભ એકલો બહાર નીકળી જાય છે. આ પડ વૃદ્ધિ પામી, જાડું થઈ, છોડનો દેખાવ ધારણ કરે છે. છોડ થવાનું મુખ્ય કારણ કસુવાવડ જ છે અને જે અસંખ્ય સ્ત્રીઓ છોડવાળી હોય છે તેને પૂછશો તો કસુવાવડ જ તેનું કારણ જણાશે.

(૩) આવી રીતે છોડ, ઓર અગર ઓરનો મસો અંદર રહી જવાથી સ્ત્રીને વખતોવખત લોહીવા (અત્યાર્ત્તવ) થાય

છે. અંદર રહી ગયેલા ખરાબ પદાર્થને કાઢવા માટેનો કુદરતનો આ પ્રયાસ છે.

(૪) વખતે અંદર રહી ગયેલ ભાગ સડે છે ત્યારે કાળો ગંધાતો સ્રાવ થાય છે, સ્ત્રીને તાવ ચડે છે ને તે ભાગ સડીને બહાર નીકળે છે.

(૫) આવી રીતે સડીને બહાર નીકળી જતાં તે ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમને ઉત્પન્ન કરે છે.

(૬) પ્રદરનો વ્યાધિ ઉપસ્થિત થાય છે.

(૭) ગર્ભાશય મોટું રહી જાય છે, જેથી પેટ ભરેલું જણાય છે ને ચહેરો ફિક્કો ને નિસ્તેજ જણાય છે. વારંવાર પેટ અને પેડુમાં કળતર થયા કરે છે.

(૮) અત્યાર્તવને લઇને શરીરમાં ઘણી ફીકાશ આવી જાય છે.

(૯) શરીરમાં અત્યંત અશક્તિ જણાય છે, આંખોમાં અને હાથ-પગનાં તળિયાંમાં અગન બળે છે, માથું ભારે રહે છે, અનાજ પચતું નથી અને શરીરમાથી સુસ્તી જતી નથી.

(૧૦) હિસ્ટીરિયાનાં જેવાં ચિહ્નો પણ મળી આવે છે

૬૭ પ્લુરસી

પ્રાચીન આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં આ રોગનું વર્ણન નથી. ગૂજરાતીમાં આપણે આ રોગને **ઉરસ્તોય** કહીશું. ઉરઃ એટલે છાતી અને તોય એટલે પાણી છાતીમાં પાણી ભરાય છે એટલે ઉરસ્તોય છાતીની અંદર ફેફસાંની આસપાસના પડનો (પ્લ્યુરા) દાહ. કોઈ વાર બેઉ બાજુ આવો દાહ થઈ આવે છે. ઘણી વાર એક જ બાજુએ થાય છે. આના તીક્ષ્ણ અને જીર્ણ એવા બે ભેદો હોય છે. સૂકો અને ભીનો એવા પણ એના ભેદો ગણાય છે.

કારણો

મોટે ભાગે શરદી લાગવાથી આ રોગ થાય છે. શરદીમાં રાત્રે ફરવાથી, ભેજવાળી જમીન ઉપર સૂવાથી, ભીનાં કપડાં પહેરીને સૂવાથી, ખુલ્લા અંગે પવન લેવાથી–આ દરદ થાય છે. મૂત્રપિંડના વ્યાધિમાં, કલેજાનાં દરદોમાં, સંધિવા તથા ફેફસાંના રોગોમાં, છાતીમાં જખમ થવાથી અગર માર લાગવાથી, પાંસળી ભાંગી જવાથી, સતત તાવમાં અને કોઈ વખત કોઇ પણ દશ્ય કારણ વિના આ દારુણ રોગ થતા જોવામાં આવે છે. થનાર ક્ષય રોગના ચિહ્ન રૂપ કેટલીકવાર પ્રથમ પ્લુરસી થાય છે.

ચિહ્નો

પ્રથમ થોડી તાઢ દઇ તાવ આવે છે અને પછી છાતીમાં કોઈ ઠેકાણે શૂળ આવવા માંડે છે. આ શૂળ ઘણું કરીને છાતીને

ડામે પડખે નીચલા ભાગમાં આવે છે અને તે શ્વાસ ખેંચવાથી, દાબવાથી, ઉધરસ ખાવાથી અને દુખતું હોય તે બાજુએ સૂવાથી અતિશય લાગે છે. જાણે અંદરથી કોઇ સોય ભોંકતું હોય અગર ભાલો લાગતો હોય તેની પેઠે આ દરદ થાય છે. આ સાથે થોડી સૂકી ખાંસી હોય છે. અંગ ગરમ રહે છે, પરસેવો થતો નથી, નાડી જલદ ચાલે છે, શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉતાવળે ચાલે છે, પેશાબ થોડો તથા લાલ રંગનો થાય છે. દરદી બેચેન રહે છે—શૂળ મારે તે જગાએ સ્ટેથોસ્કોપ (છાતી તપાસવાની ભુંગળી આવે છે તે) મૂકીને જોવાથી બે પડ સામસામાં ઘસાય ને શબ્દ થાય તેવો ઘર્ષણધ્વનિ સંભળાય છે. અંદરનો રસ થોડો હાલે છે અને તે સ્થળે છાતી ઉપર ટકોરો મારતાં બોદો અવાજ આવે છે. થોડા રોજમાં રસનું શોષણ થઈ જઈ સારું થઇ જાય છે અથવા દાહનું જોર વધતાં રસ પુષ્કળ થઇને ફેફસાં તથા હૃદય ઉપર દબાણ વધે તો શ્વાસાવરોધ વધે, નાડી ક્ષીણ થાય અને મૃત્યુ થાય.

આ રસમાંથી કોઈ વખત પરુ થાય છે અને તે ફેફસાંમાં માર્ગ કરી કફના રૂપમાં પ્રચૂર પ્રમાણમાં બહાર પડે છે. વાસણનાં વાસણ ભરાય એટલા ગળફા બહાર પડે છે. કોઈ વાર આ પરુ આંતરડાંમાં જાય છે અને ઝાડા વાટે બહાર પડે છે. કોઈ વખત ઊલટીમાં નીકળે છે. રસનું પરુ થાય તેને અંગ્રેજીમાં **એમ્પાએમા (Empyema)** કહે છે. આ પરુ થયેલા રસને જો ઝાઝી વાર રાખવામાં આવે તો પછી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી આવે છે; કારણ કે ફેફસું પરુથી દબાઇ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં અડચણ પડે છે. આવે વખતે જો આ પરુને બહાર કાઢવામાં ન આવે તો હૃદય ઉપર અસર થાય. બાહોશ ડૉક્ટરો શસ્ત્રદ્વારા છિદ્ર પાડીને અથવા "એસ્પીરેટર" દ્વારા પરુ બહાર કાઢે છે. કદાચ પરુ ફરીથી ભરાય છે તો ફરીથી આવી રીતે કાઢવું પડે છે. કોઇ વખત રબરની

નળી દ્વારા પરુ નીકળતું રહે એવી ગોઠવણ કરવામાં આવે છે. કુશળ ડૉકટરો પાસે જ આ કામ કરાવવાનું હોય.

આ કારણ રોગમાં દરદીથી સૂવાતું નથી. બેઠે કંઈક રાહત મળે છે. પગ ઉપર ઘણી વખત સોજો આવે છે, નાડી વિષમ વેગવાળી અને મંદ ચાલે છે, મોં ફિક્કું પડી જાય છે.

ઉપાયો

ક્ષયના જ ઉપચાર કરવા જોઈએ; કારણ કે પ્લુરસી મોટે ભાગે ક્ષયમાં જ પારણમે છે. શરૂઆતમાં ખાંસી દબાય અને ઝાડો પેશાબ સાફ આવે એવી દવા આપવી જોઈએ. પેશાબ સાફ આવવો જ જોઈએ શક્તિ આવે, પેશાબ સાફ આવે, છાતીના પડનો સોજો ઓછો થાય અને ખાંસી નરમાય—એવી દવાની યોજના થવી જોઈએ. સાટોડીનાં મૂળ (पुनर्नवा) આ બધાં કાર્ય સાધી શકે છે. પુનર્નવા શક્તિપ્રદ છે, મૂત્રલ છે, શોથઘ્ન છે શક્તિ માટે સુવર્ણભસ્મ, અભ્રક વગેરે દવાઓ યોજવી.

પરેજી

ઠંડો પવન, ઠંડું પાણી અને અભિષ્યન્દિ અન્નપાન (દહીં વગેરે)નો ત્યાગ કરવો. આરામ લેવો સ્વચ્છ હવામાં રહેવું. ચિંતા ન કરવી. સ્ત્રીસંગ, વ્યાયામ, ઠંડું પાણી, ક્રોધ વગેરે ત્યજવું. આ રોગમાં મીઠાનો ત્યાગ કરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે એમ ઘણા ડૉકટરો માને છે. વેળાસર ઉપાય ના થાય તો આમાંથી સેંકડે ૫૦ ટકા દરદીઓને ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે.

૬૮ લકવો–પક્ષાઘાત [Paralysis]

શરીર—આખું યા અર્ધું—જૂઠું પડી જાય અર્થાત્ સ્પર્શજ્ઞાન રહિત થઈ જાય તેને આપણે લકવો અથવા પક્ષાઘાત કહીએ છીએ. આપણે આપણી મરજી મુજબ શરીરના અવયવો ચલાવી શકીએ છીએ. આ અવયવો અથવા અવયવોની ગતિ જૂઠી પડી જાય છે. આયુર્વેદ તો માને છે કે વાયુને લીધે જ આમ થાય છે. વાયુ એટલે Wind નહિ પણ nervous system અથવા જ્ઞાનતંતુઓ જે શરીરના પ્રત્યેક અવયવને ગતિ આપે છે તે વસ્તુ–તે આયુર્વેદનો વાયુ આ વાયુની સ્તુતિ ચરકે નીચે મુજબ કરી છેઃ—

> वायुरायुर्बलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम्।
> वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तितः॥

અર્થાત્ વાયુ એ આયુષ્ય છે, બલ છે અને શરીરનો વિધાતા છે. આ સમસ્ત વિશ્વ વાયુ છે અને વાયુ જ પ્રભુ છે.

આ અતિશયોક્તિભર્યા વાયુના વર્ણનમાં જ્ઞાનતંતુઓ અથવા નાડીચક્ર પ્રણાલિનું વર્ણન જ છે એમ હું માનું છું.

શરીરના સર્વ તંતુઓનો સંબંધ મગજ સાથે છે. કરોડરજ્જુદ્વારા આ તંતુઓનો સંબંધ મગજ સાથે થાય છે. મગજને કે કરોડરજ્જુને કોઈ પ્રકારની ઇજા થાય, વ્યાધિ થાય અથવા તેમના ઉપર દબાણ આવે તો તેનું પરિણામ લકવામાં આવે છે.

જે ભાગ જૂડો પડી ગયો હોય છે તે લાકડા જેવો થઇ જાય છે. એ જૂડો પડેલો ભાગ દરદી પોતે ઉપાડી શકતો નથી. એ ભાગ ઉપર ચૂંટી ખણવાથી કે ટાંકણી ભોંકવાથી તેની વેદના દરદીને થતી નથી એટલી હદ સુધી તે ભાગનું ચૈતન્ય હણાઇ ગયેલું હોય છે. એક બાજુનો પગ, એક બાજુનો હાથ બન્ને જૂઠા પડી ગયા હોય છે. મોં પણ ખેંચાઇ ગયું હોય છે. દરદીને બોલતાં ફાફા પડે છે, મોં ખેંચાઇ જવાથી હોઠ બરાબર બીડાતા નથી એટલે દરદીના મોંમાંથી એ બાજુથી લાળ પડ્યા જ કરે છે. ફૂંક મારવાનું કહેતાં દરદી એ બાજુનો ગાલ ફુલાવી શકતો નથી. કેટલીક વખતે આંખ પણ ખેંચાઇ જાય છે. આંખમાંથી પાણી આવ્યા કરે છે. અક્કલ હોંશિયારી બહેર મારી જાય છે અને દરદી લાચાર બની જાય છે.

ઉપાયો

લકવો, મોટે ભાગે, ૪૫–૫૦ વર્ષની ઉપરનાં માણસોને થાય છે. ઘડપણમાં થયેલ લકવો ભાગ્યે જ મટે છે. જુવાની હોય અને તાબડતોબ ઇલાજ લેવામાં આવે તો લકવો સારો થઇ જાય છે. પરંતુ લકવો એ મગજનું–જ્ઞાનતંતુઓનું–દરદ છે એટલે તે એકદમ સારું થતું નથી. બહુ ધીમે ધીમે સારું થાય છે. માટે શ્રદ્ધા રાખી ઉપચાર કરાવવા જોઈએ; ઉતાવળે આંબા નથી પાકતા.

મહાયોગરાજ ગુગળ રાસ્નાદિ કવાથ સાથે આપવાથી લકવાના કેમોમાં સારી અસર માલમ પડે છે. ઝાડો બરાબર સાફ ન આવતો હોય તો દિવેલ અથવા અશ્વકંચુકી રસ આપવાં. હમેશાં બે ઝાડા તો લકવાના દરદીને થવા જ જોઇએ.

ભીલામા લકવા માટે સારું ઔષધ છે. ભીલામાનું પાતાલયંત્રથી કાઢેલું તેલ અથવા ભીલામાનો કવાથ અથવા નાગસિંહ ચૂર્ણ જેવી ભીલામાની બનાવટ લકવામાં સારું કામ કરે છે. સ્વ.

ડૉ હેમચંદ્ર સેન (એમ ડી) એમણે કલકત્તાની કેમ્પબેલ હોસ્પિટલમા લકવાના ઉપર છૂટથી ભીલામા વાપરી જોઇ તેની અકસીરતા પુરવાર કરી આપી છે ભાભના પથારીવશ દરદીઓને એ સ્વર્ગસ્થ ડૉકટરે ફરતા કરી દીધા છે *

એક ભીલામાના નાના નાના ટુકડા સૂડી વડે કરવા ૧૬ તોલા પાણીમા તે ઉકાળવા ૪ તોલા પાણી બાકી રાખવુ પછી કપડેથી તે ગાળી લેવુ આ ૪ તોલા પાણીમા ૧ તોલો ઘી અને ૧ તોલો મધ નાખવુ અને બધુ પી જવુ પીતા પહેલા પણ થીજેલુ ઘી તોલો ૧ ખાઈ જવુ અને પછી આ પાણી પીવુ શરૂઆતમા એક ભીલામાથી આ પ્રયોગ શરૂ કરવો અઠવાડિયા પછી બે ભીલામા નાખવા

ભીલામાના પ્રયોગ વખતે મરચુ, મીઠુ, વાલવટાણા જેવો વાયડો ખોરાક, તેલ, હિંગ વગેરે બધુ જ બધ કરવુ દૂધ, ઘી મધ, શીરો—આવો ખોરાક જ માત્ર લેવો દૂધ છૂટથી પીવુ ઘી તથા ઘીસાકરની બનાવટો છૂટથી લેવાય એટલી લેવી પાણી ઓછામા ઓછુ પીવુ સૂર્યના તાપમા ફરવા નીકળવુ નહિ સ્ત્રીસગ ન કરવો ભીલામા ખાનાર માટે આ પરેજી છે જે આ પરેજી પાળશે તેને ભીલામો સરસ ગુણ આપશે પરેજી તોડશે તો ભીલામો ફૂટી નીકળશે—આખા શરીરે ઢીમણા ઢીમણા નીકળશે અને અસહ્ય ચેળ આવશે. શરીર લાલચોળ થઇ જશે કેટલાકને પરેજી પાળ્યા છતાય ભીલામાની અસર જણાય છે એવુ જણાય એટલે થોડા દિવસ ભીલામા બધ કરવા અને કોપરુ ખૂબ ખાવુ દિવેલ કોપરેલ ઘસવુ

* "I have been using this drug for more than six years without seeing any bad effect other than erythamatous rash In the Campbell Hospital I have made many bed-ridden cases of paralysis walk about in the Hospital Compound"

(*Indian Medical Racord* 5th March, 1902)

કેટલાક ભીલામાનું ઘી પકાવી લે છે અને તે ઘીનો ઉપયોગ કરે છે. **અમૃત ભલ્લાતક** નામની બનાવટ વાપરવી સારી છે. નીચે તેનો પાઠ આપવામાં આવ્યો છેઃ—

સારાં તાજાં ૮ શેર ભીલામા લેવાં. તે ૩૨ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. (ભીલામાના નાના નાના ટુકડા કરીને જ પાણીમાં ઉકાળવા.) ૮ શેર પાણી બાકી રાખવું. આ પાણી કપડા વડે ગાળી લેવું અને ઠંડું પડવા દેવું. પછી આ પાણીમાં ૮ શેર દૂધ નાખવું અને પાછું ઉકાળવું. ચાર શેર રહે એટલે ઉનારવું. પાછું કપડા વડે આને ગાળી લેવું. પાછું એમાં ૪ શેર ઘી નાખવું. જ્યારે લોંદા જેવું થાય એટલે તેમાં ૪ શેર સાકર નાખવી અને જ્યારે ચાટણ જેવું થઈ જાય ત્યારે ઉતારી સ્વચ્છ બરણીમાં આ ભરી લેવું. પછી આ બરણીને સાત દિવસ સુધી ડાંગરના ઢગલામાં રાખી મૂકવી. આ પછી એનો ઉપયોગ કરવો. માત્રા ના થી ૧ તોલો. શિયાળામાં ખાવાલાયક છે.

ભીલામાનું તેલ કાઢવાની વિધિ—એક લોખંડનું વાસણ લેવું. તેમાં બુંધે નાનાં નાનાં ૧૦–૧૨ છિદ્રો પાડવાં. એમાં ભીલામા ભરવાં. વાસણનું મોઢું કપડમટ્ટીથી બંધ કરી લેવું. આ વાસણ નીચે એક બીજું લોખંડનું વાસણ મૂકવું અને સંધિ આગળ કપડમટ્ટી કરી લેવી. પછી એક ખાડામાં તે બન્નેને મૂકવાં અને ઉપર અડાયાંનો તાપ આપવો. તાપને લીધે ભીલામાનું તેલ નીકળશે અને છિદ્રોદ્વારા નીચેના વાસણમાં પડશે. ચુવા જેવું કાળું ઘાટું તેલ નીકળશે–આ તેલ શીશીમાં ભરી લેવું. માત્રા ૧ થી ૨ ટીપાં. આ તેલ શીરાના લોચા વચ્ચે એકાદ ટીપું નાખીને શીરો ગળી જવો. અથવા તેલનાં ૧–૨ ટીપાં, મધ ૧ તોલો અને ઘી ૧ તોલો– આની સાથે મિલાવી ખાઈ જવું. વાયુના રોગોમાં, અશક્તિમાં, લકવામાં, સ્ત્રીઓના કષ્ટાર્તવમાં, હિસ્ટીરિયામાં, ગર્ભાશયના સોજામાં આ તેલ સારું કામ કરે છે. ઉપર જણાવ્યા મુજબ પરેજી રાખવી.

ક્વાથ, અવલેહ અથવા આ તેલ-ત્રણ બનાવટો પૈકીમાથી ગમે તે એક વાપરવી

પરંતુ બીજી દવા કરાવતાં પહેલા બીલામાનો પ્રયોગ કરી જોવા મારી સૌને ભલામણ છે

લકવામાં **કબુતર** ખાવાથી ફાયદો થાય છે એમ લોકો માને છે; મને ખાસ તેનો અનુભવ નથી

શરીરે નારાયણ તેલ, કપૂરનું તેલ, વગેરે માલીસ કરાવવાં.

તુરતના લકવામાં **વીજળી** ઉપયોગી નથી. ૧-૨ માસ પછી વીજળી લગાવવાથી કઇ ફાયદો થવાનો સંભવ છે

૬૯ જળધર—જલોદર

જળધર એટલે પેટમા પાણી ભરાવુ તે પણ પેટમા જ પાણી ભરાય છે એમ નથી શરીરના ઘણા ભાગોમા પાણી ભરાય છે. આ પાણી લોહીમાથી આવે છે. કેટલીક વખત નાનાં બાળકોને મગજની અંદર પાણી ભરાય છે ત્યારે તેને આપણે **માથાનુ** જળધર (Hydrocephalus) કહીએ છીએ કોઇ વખત છાતીમાં પાણી ભરાય છે ત્યારે તે **છાતીનુ** જળધર (Hydrothorax) કહેવાય છે જ્યારે ચહેરો તથા હાથપગની ત્વચા નીચે પાણી ભરાય છે ત્યારે તેને **થેથર** અથવા **સોજા** કહીએ છીએ

કારણો

આયુર્વેદ કહે છે કે —

मलवृद्धया प्रवर्तन्ते विशेषेण उदराणि तु—

અર્થાત્ મળવૃદ્ધિ થવાથી જ જળધર થાય છે અતિ ઉષ્ણ,

અતિલવણ, અતિક્ષાર, અતિવિદાહિ, અતિ અમ્લ અને અપવિત્ર-એવું અન્ન જમવાથી ઉદર થાય છે. ચરક કહે છેઃ—

> अति संचितदोषाणां पापं कर्म च कुर्वताम् ।
> उदराण्युपजायन्ते मन्दाग्नीनां विशेषतः ॥

અર્થાત્ શરીરમાં દોષો ખૂબ સંચિત થયા હોય એવાઓને અને પાપી કર્મો કરનારાઓને જળોધર થાય છે. **ખાસ કરીને મંદાગ્નિવાળાને જ જળોધર થાય છે.**

આયુર્વેદ આઠ જાતનાં જળોધર ગણાવે છેઃ—વાત, પિત્ત, કફ, સન્નિપાત, પ્લીહોદર, બદ્ધગુદોદર, છિદ્રોદર અને ઉદકોદર.

દરેક જાતના જળોધર કૃચ્છ્રસાધ્ય છે. તરતનાં હોય અને યોગ્ય ઉપચાર કરવામાં આવે તો વખતે મટે, નહિ તો લાંબા વખતનાં જળોધર મટતાં નથી. એને માટે શસ્ત્રક્રિયા એ જ ઉપાય છે.

"જળોધર ઘણાં કારણોથી થાય છે, પણ તેના બે વિભાગ પાડી શકાય છે. એક તો શરીરમાં સ્વાભાવિક રુધિર ફરે છે તેને કોઇ જાતની અડચણ થવાથી જલોદર થાય છે. બીજો લોહીમાં બિગાડ થવાથી એટલે તેમાં બીજા ઝેરી અને ખરાબ વિકારોનું મિશ્રણ થવાથી જળોધરની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ બેઉ જાતનાં કારણો-રુધિરાભિસરણને અડચણ તથા રક્તદોષ-કેટલીક વાર તો સાથે જ હોય છે; જેમ કે રક્તાશયના દરદને લીધે પહેલાં લોહી બરાબર ફરી નહિ શકવાથી તે બરાબર સ્વચ્છ થતું નથી, એટલે રક્તદોષ ઉત્પન્ન થાય છે. એક ઠેકાણે રક્તપ્રવાહનો અટકાવ થાય તો તેની પછવાડેની શિરા અને કેશવાહિનીઓમાં લોહીનો વધારે જમાવ થાય છે અને તેથી તેમના પડ માંહેથી રક્ત માંહેલું પાણી શરીરના ભાગોમાં ઝરે છે."

પાંડુરોગમાં સોજા આવે છે, સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને કોઇ વાર પગે સોજા આવે છે. ઠંડી અથવા શરદીને લીધે પણ ઘણી વખત

સોજા * ચડી આવે છે. એટલે ઉપાય કરતી વખતે જળધરનું કારણ ધ્યાનમાં લેતાં તેમાં મુખ્ય ચાર કારણ લક્ષ્યમાં રાખવાં જોઇએ: (૧) પાંડુરોગ (૨) હૃદયનો રોગ (૩) કાળજાના રોગ અને (૪) મૂત્રપિંડના રોગ.

પાંડુરોગને લીધે થયેલ જળધર—આ દરદમાં પહેલા સોજા પગ પર ચડે છે ત્યાર પછી તે ઉપર ચડી જાંઘ ઉપર અને પછી ઇંદ્રિય ઉપર આવે છે અને પેટ ઉપર પણ સોજો ચડે છે. ચહેરો તદ્દન ફિક્કો તથા નખ, આંખ, જીભ, હોઠ વગેરે ધોળાં જણાય છે. દરદી ખૂબ નખાઈ ગયો હોય છે ઊઠતાં બેસતાં શ્વાસ ચડી આવે છે, કોઇ પણ જાતની મહેનત એ કરી શકતો નથી. છાતીમાં ધબકારો થાય છે, કાનમાં ઘોંઘાટ થાય છે અને ખોરાક ખાઇ શકતો નથી.

હૃદયના રોગથી થતું જળધર—સૌ પહેલાં છાતીમાં ધબકારો થાય છે. વિશેષ ચાલવાથી અને બીજી મહેનતથી જલદી શ્વાસ ચડી આવે છે દરદી હાંફે છે, થોડી સૂકી ખાસી ખાય છે અને તેમા કોઇ વખત લોહી પડે છે. ઊંઘ બરાબર આવતી નથી. ખાસીને લીધે વારંવાર ઊઠવું પડે છે. આ દરદમાં આંખના પોપચાં અને હાથ ઉપર સોજા આવે છે અને પછી પેટ ઉપર સોજો

* ऊर्ध्वगामी नर पद्भ्यामधोगामी मुखात् स्त्रियम् ।
उभय बस्तिसञ्जातः शोथो हन्ति न संशय. ॥

અર્થ—પુરુષને પગથી સોજો શરૂ થઇ ઉપર ચઢે અને સ્રીને મોંથી શરૂ થઇને નીચે ઊતરે તો બસ્તિ (મૂત્રાશય) મા થયેલો સોજો બન્નેને હણે છે.

પગથી સોજો શરૂ થાય તો હૃદ્રોગ (Heart disease) જાણવો અને મોંથી શરૂ થાય તો મૂત્રપિંડનો રોગ (Kidney disease) જાણવો.

આવે છે. પણ આ રોગમાં જળંધર કરતાં ખાંસી અને દમનાં ચિહ્ન વધારે જોરાવર હોય છે.

કલેજાના રોગથી થતું જળંધર—નાલકોટ. કાળજું ખૂબ ફૂલી આવે છે. પહેલાં કાળજામાં સખત દરદ થાય છે અને તે પછી પેટ મોટું થઇ જાય છે. દરદીનું શરીર ફિક્કું લાગે છે, વખતે કમળો હોય છે, ઝાડો કબજે રહે છે, વખતે ઊલટી પણ થાય છે. પેટમાં પાણી જણાય છે અને પખાલ ઉપર ટકોરો ઠોકીએ અને જેવો અવાજ થાય છે તેવો બોદો અવાજ પેટ ઉપર આંગળી ઠોકતાં જણાય છે. પેટ ઉપર ભૂરી નસો જણાય છે. દારૂ પીનારાઓને—ખાસ કરીને બ્રેન્ડી વાપરનારાઓને આ દરદ વિશેષ થાય છે.

મૂત્રપિંડના રોગને લીધે થતું જળંધર—મૂત્રપિંડમાં બગાડ હોય છે તો પણ સોજા ચડી આવે છે. જળંધરમાં મૂત્રપિંડનું દરદ તો મોટે ભાગે હોય છે જ પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન જતું જણાય છે. ચહેરો અને પગ સૂજેલાં જણાય છે. કોઈ વખત આખું શરીર સખત ફૂલી આવે છે.

ઉપાયો

ઉપરના વર્ણન ઉપરથી ધ્યાનમાં આવ્યું હશે કે જળંધર એ મૂળ રોગ નથી, પણ તેનું મૂળ કોઈ બીજા દરદમાં હોય છે. માટે ઉપાય કરતાં જળંધરનું મૂળ શેમાં છે તે તપાસીને ઉપચાર કરવા. આ રોગમાં લોહીને સુધારવું, પેશાબ તથા પરસેવો વધારવો અને ઝાડો બરાબર ખુલાસીને આવે એવી દવાઓ યોજવાથી ફાયદો થાય છે. આવી દવાઓ સાધારણ રીતે નેપાળાવાળી હોય છે. અને આથી જ જળધરના રોગીઓને **ઇચ્છાભેદી રસ, ગદમુરારી રસ, અશ્વકંચુકી રસ** વગેરે દવાઓ આપવાથી ફાયદો જણાય છે. પરંતુ બધા દરદીઓને આવી સખત રેચક દવાઓ અપાય નહિ, એ યાદ રાખવું જોઇએ. પાંડુરોગવાળાને, અતિકૃશ શરીરવાળાને અને હૃદયના લાંબા વખતના રોગથી

પીડાતા જળધરના દરદીઓને આવી સખત દવાઓ આપવાથી ફાયદાને બદલે ઊલટુ નુકસાન થાય છે

પાડુરોગવાળા જળધરના દરદીને લોહભસ્મ, મડૂર, સુવર્ણ-માક્ષિક ભસ્મ ઇત્યાદિ દવાઓ યોજવી હિતાવહ છે

સાધારણ રીતે ઉદરરોગમા **સાટોડી** (સંસ્કૃતમા આને પુનર્નવા કહે છે) સારુ કામ કરે છે સાટોડી ઘણી જ સરસ શોથહર અને મૂત્રલ દવા છે પુનર્નવા બલપ્રદ છે, મૂત્રલ છે, શોથહર છે અને રસાયન છે એટલે કોઈ પણ જાતના જળધરમા પુનર્નવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરી શકાય એમ છે કલકત્તા સ્કૂલ ઑફ ટ્રાપિકલ મૅડિસીનમા સાટોડીનુ પરીક્ષણ થયુ છે અને એ વિદ્વાન શોધકોએ પણ સાટોડીને ઉત્તમ મૂત્રલ અને શોથહર માની છે દેશી વૈદ્યો ઘણાખરા મોટામા **પુનર્નવાપચક** અને **પુનર્નવાષ્ટક**-એ જાતના કાઢા વાપરે છે અને બન્ને સરસ દવાઓ છે

પુનર્નવાપચક—સાટોડી સૂઠ, ગળો, દેવદાર અને હીમજ —સરખે ભાગે આ પાચ ચીજો લેવી અને એનો કાઢો કરવો (૧ તોનો દવા ૧૬ તોલા પાણી ચાર તોલા પાણી ઉકાળતા બાકી રાખવુ) આ કાઢામા સરખા વજને ગોમૂત્ર નાખવુ **જળધર માટે ગોમૂત્ર સરસ ઇલાજ છે**

પુનર્નવાષ્ટક-સાટોડી, લીબડાની છાલ, કડુ, સૂઠ, ગળો, દેવદાર, હરડે અને કડુપટોલ-દરેક સમાનભાગે લઈ કવાથ કરવો, તે ગોમૂત્ર સાથે આપવો

ભોરિંગડીનાં મૂળ પણ સરસ મૂત્રલ દવા છે **ગળોનો રસ** મોટી માત્રામા સરસ મૂત્રલ છે

જવખાર અને સુરોખાર બન્ને ક્ષારો મૂત્રલ છે **સરગવાના મૂળની છાલ** બહુ સરસ મૂત્રલ અને શોથઘ્ન દવા છે સરગવાની છાલમા 'ઇફેડ્રીન' છે એમ ચોપ્રા કહે છે

આરેાગ્યવર્ધની-રસ પારો, ગંધક, લોહ, તામ્ર, અભ્રક દરેક એકેક તોલો, ત્રિફલા તો. ૧૦, શિલાજિત તો. ૧૫, ચિત્રક મૂળનું ચૂર્ણ તો. ૨૦, ગૂગળ તો ૨૦ અને કડુ તો. ૭૦-આ પ્રમાણે લઇ લિંમડાના રસની ભાવના આપવી. પછી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી.

આરોગ્યવર્ધની દેશી વૈદકમાં બહુ સરસ દવા છે અને તે અનેક રોગોમાં ભિન્ન ભિન્ન અનુપાનથી યોજી શકાય છે. જળોધરમાં આરોગ્યવર્ધની રસ પુનર્નવાષ્ટકના ક્વાથ સાથે આપવાથી ઘણો જ સારો ફાયદો જણાય છે. એનાથી લોહી સુધરે છે, પેશાબ અને ઝાડો સાફ આવે છે અને પાચનક્રિયા સુધરે છે. શક્તિ પણ લાવે છે.

પરંતુ દવાઓ કરતાં આ રોગમાં પરેજી જ મુખ્ય વસ્તુ છે. આ દરદમાં જરા પણ અન્ન ન આપવું જોઇએ. કેવળ દૂધ અને ફળના રસ ઉપર જ દરદીને રાખવો. પાણી પણ પીવા ન આપવું મીઠું તદ્દન બંધ કરવું. અત્યારના વિજ્ઞાને કબૂલ રાખેલી આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલાંના ચરકે નીચેના સ્પષ્ટ શબ્દોમાં વર્ણવેલી છે:—

नाद्यादन्नानि जठरा तोयपानं च वर्जयेत् ॥

चरकसंहिता चि. स्था. अ. १८-९९

અર્થાત્ જલોદરના રોગીએ અન્ન ખાવું નહિ અને પાણી પણ ન પીવું क्षीरेश्च उपाचरेद्बुधः। કેવળ દૂધથી જ આ દરદના ઉપચાર કરવા. કાળજુ અને બરોળ ખૂબ વધેલાં હોય એવા દરદીઓ માટે તદ્દન મોળી તાજી છાસ યોજવી. ચરકે સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે

'तक्रं वातकफार्त्तानाममृतत्वाय कल्पते ।

વાતકફની પ્રકૃતિવાળા માટે છાસ તો અમૃતતુલ્ય છે. ઊંટડીનું દૂધ પણ સોજાવાળા માટે સરસ છે.

मूत्राण्यष्टावुदरिणा सेके पाने च योजयेत् । (चरक)

અર્થાત્ ઉદરરોગીઓ માટે આઠેય પશુના મૂત્ર પીવા માટે તેમ શેક કરવા માટે યોજવાં. ગોમૂત્ર રેચક છે, મૂત્રલ છે, એમાં ક્ષાર છે.

એટલે કે આ દરદમાંથી જો બચવું હોય તો અન્નનો અદંતર ત્યાગ કરવો, મીઠું બિલકુલ ન લેવુ અને કેવળ દૂધ ઉપર રહેવું.

हितं हि उदरिणां पयः ।
सर्व धातुक्षयार्तानां देवानाममृतं यथा ॥

અર્થાત્ જ્લોદરવાળા માટે દૂધ એ અમૃત છે. દેવોને જેમ અમૃત તેમ સર્વ ધાતુઓથી ક્ષીણ થયેલા ઉદરરોગીઓ માટે દૂધ છે.

દરેક ઉદરમા ત્રિદોષશમન ચિકિત્સા જ કરવી જોઇએ; કારણ કે મોટે ભાગે બધા દોષોથી જ ઉદર ઉત્પન્ન થાય છે.

૭૦ ઍપેન્ડીસાઇટીસ

અંત્રપુચ્છશોથ

મહાત્માજીએ આ દરદ માટે ઓપરેશન કરાવ્યુ ત્યારથી આ દરદ વિષે લોકો કંઈક જાણતા થયા છે.

ઍપેન્ડીસાઈટીસ એ અંગ્રેજી શબ્દ છે અને એનો અર્થ આંતરડાના પૂંછડાનો સોજો એવો થાય છે. આંતરડાનુ પૂછડુ એ જાણીને ઘણાને હસવું આવશે; પરંતુ આંતરડાને એક નાનુશુ ટચલી આંગળીથી પણ પાતળું એવુ પૂછડુ છે નાના આંતરડાં જ્યાં પૂરાં થાય છે અને મોટાં શરૂ થાય છે તે ગંથિના ભાગ આગળ આ પૂછડું આવેલું છે. અંગ્રેજીમાં આને 'ઍપેન્ડીક્ષ' કહે છે

અને એનેા સેાજો એટલે એપેન્ડીસાઈટીસ. આ અવયવ તદ્દન નકામેા, પ્રયેાજન વિનાનેા છે એમ વિદ્વાનેા માને છે. વિદ્વાનેા માને છે કે મનુષ્યનેા વિકાસ વાંદરામાંથી થયેલેા છે અને વિકાસક્રમે વાંદરાનું મેાટું પૂછડું ટૂંકું થઈ થઇને હવે આ નહિ જેવું–નાનું–પૂછડું રહી ગયું છે. આપણે વાંદરા હતા તેનું આ ચિહ્ન હશે?

આ અવયવનું પેાલાણુ એક નાની દિવાસળી જેટલું છે આનેા એક છેડેા આંતરડાંમાં ઊઘડે છે આંતરડાનેા મળ જો આ પેાલાણુમાં પેસીને ઊંડેા ઊતરે છે તેા મળને બહાર નીકળવાનેા બીજો રસ્તેા ન હેાવાથી અંદર ને અંદર રહે છે. વખત જતાં મળ સડે છે, ગંધ મારે છે, એ અવયવમાં સેાજો આવે છે. આ સેાજો એ જ એપેન્ડીસાઈટીસ.

કારણેા

દાંતના દરદવાળાને, કાયમની બદહજમિયાત રહેતી હેાય તેવા માણુસેાને, કબજિયાતવાળાઓને, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, સંધિવા, ત્રિદેાષ, વિષમજ્વર વગેરે રેાગેાવાળાઓને તેમ જ જમીને જેને આફિસમાં દેાડવાનું હેાય છે તેવાઓને, શરીરનેા બાંધેા જેનેા નબળેા હેાય તેવા સુકલકડીઓને આ રેાગ થાય છે.

મિશ્રરેાગેા–આ રેાગ થવાથી જોડેજોડ બીજા પણુ અગત્યના રેાગેા થવા પામે છે :–

(૧) એપેન્ડીક્ષની બરાબર નીચે સ્ત્રીઓમાં સ્ત્રીઅંડ એટલે "ઓવરી" આવેલી છે તેથી એપેન્ડીક્ષનેા સેાજો સ્ત્રીઅંડમાં ઊતરે છે

(૨) મૂત્રપિંડમાંથી નીકળી મૂત્રાશય તરફ જે પેશાબની મૂત્રપિંડની નળી જાય છે તે પણુ બરાબર એપેન્ડીક્ષની નીચે થઇને જાય છે; તેથી તેનેા પણુ સેાજો થાય છે, તેથી પેશાબમાં જરા લેાહી પડવા પણુ સંભવ છે.

(૩) સારણુગાંઠ ઊતરે છે તેા આ ફણુગેા પણુ ઘણી વાર આંતરડાંની જોડેજોડે ઊતરે છે અને તેથી તેનેા સેાજો આવે છે. સેાજો આવ્યા પછી સારણુગાંઠને ઉપર ચડવાને મુશ્કેલી નડે છે.

(૪) આ ફણગાને સોજો આવતાં તેનાથી થોડે દૂર આંતરડાંમાં પણ સોજો આવે છે. તેથી મળનું આગળ ધપવાનું બંધ પડી જાય છે. એમ કરતાં કોઈ વખત આંતરડાંમાં કરચલી પડી જાય છે, અગર ગૂંચ પડી જાય છે, અગર વળ ચડી જાય છે.

(૫) ફણગાની લોહીની નસોમાં બહુ સોજાથી લોહી જામી જાય છે, અને તે ગંઠાયેલા લોહીના લોચા નસોમાંથી નીકળી શરીરના લોહીમાં ફરે છે. આવું થાય છે તો, અને મગજમાં તે લોચામાંથી એકાદ લોચો પહોંચી જાય તો, ત્યાં એકાદ બારીક કેશવાહિનીનું રક્તાભિસરણ બંધ થતાં જ્યાં તેનું લોહી પહોંચતું બંધ થાય ત્યાંનો મગજનો ભાગ મરી જાય છે અને સડવા માંડે છે. આવું થતાં જ માણસનું મરણ નીપજે છે કેટલીક વખત નસોનું લોહી ન જામી જાય અને નસો જાતે જ બરમટ થઈ જાય તોપણ દરદીને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. *

ચિહ્નો

શરૂઆતમાં બેચેની રહે છે અને ડુંટીની પાસે દરદ થવા માંડે છે. એપેન્ડીક્ષનું સ્થાન ડુંટીથી ચાર આંગળ દૂર જમણી તરફ છે. ત્યાં દાબવાથી અસહ્ય દરદ થાય છે. ઝાડો કબજ રહે છે, તાવ પણ આવે છે, દરદી પગ વાળીને પડી રહે છે. ખાવાનું ભાવતું નથી, મન એ દુખાવામાં જ પરોવાયેલું રહે છે.

ઉપાયો

એપેન્ડીક્ષનું ખરું સ્થાન જાણી ત્યાં આગળ જ જો અસહ્ય દુખાવો થતો હોય તો એપેન્ડીસાઇટીસ છે એવો વહેમ જાય છે. દરદીને સંપૂર્ણ આરામ લેવા કહેવું, દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર શેક કરવો. બધકોષ હોય તો દિવેલનો રેચ આપી દેવો અગર

* 'કેટલાક રોગો' ભા. ૩, પૃ. ૬૬-૬૭.

બસ્તિ આપવી. ખાવાનું બંધ કરવું અને કેવળ દૂધ અથવા ફળના રસ ઉપર રહેવું. ખેારાક બિલકુલ ન લેવેા.

શિવા–ક્ષાર–પાચન દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. ચણાનો ક્ષાર પાણીમાં મેળવીને પીવાથી પણ આરામ મળે છે. ટૂંકમાં બસ્તિ, ફળનેા રસ અને શેક–આ જ આ દરદની દવા છે. એ ત્રણ દિવસમાં સાધારણ રીતે મટી જાય છે.

જો બેત્રણ દિવસમાં કંઈ પણ ફેર ન જણાય તેા પછી એક્ષ–રેથી પરીક્ષા કરાવવી હિતાવહ છે. એક્ષ–રેની પરીક્ષાથી રેાગનેા સારેા નિર્ણય થાય છે.

એક વખત એક મેાચીને એપેન્ડીક્ષ ઉપર સખત દુખાવેા ઊપડયેા હતેા. મેં તેને ૩–૪ દિવસ સુધી હમેશાં બસ્તિ આપી હતી, ફળના રસ ઉપર રાખ્યેા હતેા અને દવામાં બે વખત ચણાનેા ક્ષાર અને બે વખત શિવાક્ષારપાચનનાં પડીકાં આપ્યાં હતાં. આ દરદીને ૩–૪ દિવસમાં પૂર્ણ આરામ થઈ ગયેા હતેા.

સૂચના—જો ૨–૩ દિવસ દવા કરવાથી કંઇ પણ આરામ ન જણાય તેા હેાંશિયાર ડૉકટરની સલાહ લેવી. ઑપરેશનની જરૂર જ હશે તેા દવાથી દુખાવેા નહિ દબાય. સખત તાવ અને દુખાવેા બન્ને હેાય તેા અંદર સખત પાક હેાવાનેા સંભવ છે. કેાઈ વખત અમુક અમુક અંતરે આવેા દુખાવેા ઊપડે છે. આવા કેસેામાં પણ શસ્ત્રવૈદ્યની સલાહ લેવી સારી છે. ટૂંકમાં, ૩–૪ દિવસમાં દવાથી રાહત ન મળે તેા પછી તુરત જ એક્ષ–રે માટે જવું અને જો ડૉકટર સલાહ આપે તેા ઑપરેશન કરાવી કાઢવું.

૭૧ મલમપટ્ટા

ગડગૂમડ માટે

લીમડાના પાનનો રસ તો. ૨૦ અને તલનું તેલ તો. ૧૦ બન્ને લોખંડની કઢાઇમાં ઉકાળવાં. જ્યારે એકલું તેલ રહે એટલે ફીણ આવશે. તેલ પાકયું છે કે નહિ તેની નિશાની એ છે કે તેલનું ટીપું અગ્નિમાં નાખી જોવું. જો પાણી અંદર હશે તો અવાજ થશે, તેલ એકલું હશે તો અવાજ બિલકુલ નહિ થાય પછી આ તેલમાં મીણ તોલા ૨ નાખવું. તુરત જ તે ઓગળી જશે. મીણ તેલમાં મળી જાય એટલે નીચેની દવાઓનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ અંદર નાખવુંઃ—રાળ તોલો ૦।।, બેરજો તોલો ૦।।, લોબાન તો. ૦।।, રસકપૂર તો. ૦।, મોરથુથુ વાલ ૧, હિરાદખણ તો. ૦।।, બોદાર તો ૦।।, સિંદૂર તો. ૦।।—દવા નાખીને હલાવતા જવું. જ્યારે કાળો રંગ પડી જાય ત્યારે ચૂલા ઉપરથી ઉતારી લઇ ઠરવા દેવું. ઠર્યા પછી કાચની બરણીમાં આ મલમ ભરી લેવો આ મલમની પટ્ટી મારવાથી ગમે તેવાં ચાંદાં, પાકાં અને ગૂમડાં મટે છે. ગૂમડાં ફૂટ્યા પછીથી આ મલમ લગાવવો. ગૂમડાં ફોડવા માટે પણ આ મલમ કામ આવે છે. ગમે તેવાં ખરાબ ચાંદાં અને ઘારાં તેમ જ ગૂમડાં માટે આ મલમ સરસ છે

ગૂમડાં ફોડવા માટે—સાધારણ રીતે ઘઉંના લોટની પોટીસથી ગૂમડાં ઉપર શેક કરવો. પોટીસ બાંધવી. પોટીસમાં થોડું મીઠું, કાંદાનું કચુંબર અને સાબુનો ઝોલ નાખવો. આ પોટીસ વડે શેકીને પછી

પોટીસ બાંધી દેવાથી ગૂમડાં ફૂટી જશે. કેટલીક વખતે ગાંઠો નથી ફૂટતી તે વખતે ઉપર ચિત્રાનું મૂળ ઘસીને ચોપડવું. ગૂમડાં ફોડવા માટે સમુદ્રશોષ (વરધારો)નું પાન (લીલો ભાગ ગૂમડાં ઉપર રાખવો) બાંધવાથી તુરત જ ગૂમડું ફૂટી જાય છે. આ જ પાન ઊંધું-એટલે મખમલ જેવી ધોળી સપાટી હોય છે તે ભાગ-બાંધવાથી તે ગૂમડું રૂઝાઇ પણ જાય છે. ભલભલાં ન રૂઝાતાં ગૂમડાં અને ધારાં આ પાનથી અદ્ભુત રીતે સારાં થઇ જાય છે. એક નાના છોકરાને પીઠ ઉપર ખભા સુધી ફેલાયેલું ભારે ગૉડ થયું હતું. મને તો ક્ષયના ગૂમડાનો વહેમ આવ્યો એટલે સરકારી ડૉક્ટર પાસે જવા મેં દરદીને કહ્યું. દવાખાનામાં ડૉકટરે તે કાપ્યું-ખૂબ પરુ નીકળ્યું. પછી બહુ દિવસ સુધી અંદર વાટ, પટ્ટી વગેરે લગાવી પણ ન મટયું. પછી ડૉકટરનાં પત્નીએ સમુદ્રશોષનું પાન વાપરવા ડૉકટરને કહ્યું અને પાન બાંધ્યું. ૪-૫ દિવસમાં તો આશ્ચર્યકારક રીતે ગૂમડું સાફ થવા માંડયું. આ પછી તો એ ડૉકટરે કેટલાયે દુષ્ટ ચાંદાં અને સ્તન ઉપરના વ્રણોમાં એ પાનનો ઉપયોગ કર્યો અને સરસ પરિણામ જણાયું. દરેક ઘરના વાડામાં આ સુંદર વેલ જો ઉછેરવામાં આવે તો ઘરને દીપાવશે અને અનેક લોકોને આ પાન ખપ આવશે. પાન એટલાં સુંદર થાય છે અને ફૂલ પણ સુંદર આવે છે. આ પાનનો બહોળો ફેલાવો થવો ઘટે છે.

કમરનો દુખાવો, પાંસળામાં શૂળ વગેરે માટે મલમ સિંદૂરે મલમ

વિલાયતી ગમના મલમની લાકડી મળે છે તે લાવવી. તેના પરનો કાગળ ધોઇને સાફ કરવો. મલમની લાકડી જો પાશેરની હોય તો નવટાંક સિંદૂર લેવું. પ્રથમ આપણે હાથે તેલ લગાવી એક મોટી થાળીમાં પણ તેલ રેડી ગમનો મલમ હાથ વડે ચીણવો.

જેમ જેમ ઘીણાય તેમ તેમ તેમાં થોડું થોડું સિંદૂર અંદર નાખીને ઘીણતા જવું. ધીરે ધીરે તમામ સિંદૂર અંદર મીલાવી દેવું. પછી આ મલમને ડબીમાં ભરી લેવો. આ મલમની પટ્ટી મારવાથી પાંસળીનો દુખાવો, કમરનું રહી જવું, કમરમાં શૂળ વગેરે મારું થાય છે.

હિંગુલ મલમ

વાયુના દુખતા સાંધા માટે–ઉપરના જ મલમમાં હિંગળોક મિલાવી પટ્ટી લગાવવાથી વાયુથી દુખતા સાંધા મટે છે. આ મલમ ગાંડને પકવી, ફોડી તથા રૂઝવી નાખે છે; કારણ હિંગળોકમાં પારો આવે છે અને પારો ગૂમડાં ફોડવા માટે સરસ કામ કરે છે.

૭૨ ખસ-ખરજવું-દાદર

ખસ, દાદર, ખરજવું અને બીજા ચામડીના રોગો, લોહી બગડવાથી થાય છે. આ બધા રોગોનો ચેપ લાગવાથી પણ બીજાને આ રોગો થાય છે.

આ રોગોમાં સ્વચ્છતાનો અભાવ હોય છે, ખરાબ ખોરાક અને પ્રત્યેક ભાગ બરાબર ધોઇને સાફ ન રાખવાની આપણી કુટેવ પણ આને માટે જવાબદાર છે. આ ત્રણે રોગમાં લાગુ પડે એવી દવા–મારા અનુભવની–નીચે આપવામા આવી છે. આનુ નામ મેં દદ્રૂઘ્ન ચૂર્ણ રાખ્યું છે.–

પારો તોલા ૧, ગંધક તોલા ૬, રસ્તકપૂર તોલા ૨ા, મનશીલ તો. ૪, ઝીંક ઑક્સાઇડ તો. ૪, બોરીક તો. ૪, બોદાર તો. ૪.

કપિલો તો. ૪, ખદિરસાર તો. ૩, મોરથુથુ તો. ૨, રાળ તો. ૪, સિંદૂર તો. ૪, શેરી લોબાન તો. ૪, બાબચી તો. ૫, ખડિયોખાર તો. ૫, કુંવાડિયાનાં બીજ તો ૫, કપૂર તો. ૪.

પ્રથમ પારો અને ગંધક બન્નેને ખરલમાં ઘૂંટવાં. બન્ને સારી રીતે મળી જાય તે બાદ આ બધી દવાઓનું સૂક્ષ્મ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ખરલમાં નાખી ખૂબ ઘૂંટવું. પછી શીશીમાં ભરી લેવું.

ખસમાં ધૂપેલ સાથે અથવા કણુજિયા તેલમાં કાલવીને ચોપડવા આપવું.

ખરજવામાં ધોયેલા ઘી સાથે ચોપડવા આપવું.

દાદરમાં લિંબુના રસમાં આપવું.

આ સરસ દવા છે. દાદર, ખસ, ખરજવું વગેરે મટી જાય છે.

ખસ માટે બીજી દવા:—પાન ખાવા માટે આપણે જે ચૂનો વાપરીએ છીએ તેવો ચૂનો તોલા ૪, ગંધક તોલા ૪ અને ઉકાળેલું સ્વચ્છ પાણી તો. ૬૫—આ ત્રણેય વસ્તુને ઉકાળવી. જ્યારે વીસેક તોલાને આશરે પાણી બાકી રહે ત્યારે ઠંડું પડે કપડા વડે ગાળી લેવું. થોડી વાર ઠરવા દેવું. એથી કાળાશ પડતો કીટો તુધે બેસશે. ઉપરનું પાણી ગાળી લેવું અને શીશીમાં ભરી લેવું. સોનેરી રંગનું પ્રવાહી થશે. આ પ્રવાહી ખસ ઉપર લગાવવાથી તુરત જ ખસની બળતરા, ખુજલી વગેરે નરમ પડી જાય છે.* ખસનો ફોલ્લો નીકળતાં જે અસહ્ય વેદના થાય છે, ફોલ્લો નીકળ્યા પછી જે વેદના થાય છે—ને વખતે આ દવા લગાવવાથી તાત્કાલિક આરામ જણાય છે. ચાંદાં પડયાં હોય તે ઉપર આ દવા અત્યંત લાગે છે.

* "May cure itch in half an hour when applied after a warm bath."
(Materia Medica & Therapeutics by R. D. Ghosh Nineth edition, p. 293.)

દાદરની દવા—કુવાડીઆના બીજને વાટીને વસ્ત્રગાળ કરી લેવા આ દવા લિંબુના રસમા કાલવીને ચોપડવાથી સાધારણ દરાજ મટી જાય છે ઘણા ઉપર અજમાવી જોયેલી છે બહુ વખતની જૂની દાદરમા ફાયદો નથી કરતું

કૂતરી ઘાસનો રસ લગાવવાથી દાદર મટે છે

ખરજવું—ખરજવુ એવુ હઠીલુ દરદ છે કે એને માટે કોઇ રામબાણ ઇલાજ છે જ નહિ એકને જે દવાથી મટે છે તેનાથી બીજાને મટતુ નથી ખરજવા ઉપર એક સાફ પાટો બાધી દેવો આ પાટો ૮-૧૦ દિવસે છોડવો પાટા ઉપર પાણી કે ધૂળ ન પડવા દેવા આવા એકલા પાટા બાધવાથી ખરજવુ સારુ થઇ ગયેલુ મે જોયુ છે. ખરજવા ઉપર પાણી ન લગાવવુ જોઇએ આવા કોરા પાટા જ લગાવવાથી ૩-૪ પાટામા ખરજવુ મટી જાય છે

કોરુ (દ્રવતુ નહિ એવુ) ખરજવુ હોય અને બહુ વખતનુ હોય તો ત્યા આગળ **જળો** લગાવવી જળો અશુદ્ધ લોહી ચૂસી લેશે. પછી ઉપર લીમડાના પાનનો પાટો રાખવો. બીજે દિવસે આગળ જે દદ્રુઘ્ન ચૂર્ણ બતાવ્યુ છે તે ચોપડવુ **પારદાદિ મલહર ઘૃત** અને **સિંદૂરાદિ મલમ** પણ કેટલીક વખતે ઉપયોગી નીવડે છે સાધારણ ખસમા ઝીંક, બોરીક, આનડોફોર્મનો મલમ પણ સારુ કાર્ય કરે છે

આ બધા બાહ્ય ઉપચારો ચાલતા હોય ત્યારે ખાવામા ખટાશ બિલકુલ ન લેવી કઠોળ ન ખાવા દૂધ, ફળ લીલોતરી ખૂબ લેવા. રેચ લઇને પેટ સાફ રાખવુ મંજિષ્ટાદિ ક્વાથ અથવા શુદ્ધ ગંધક લેવો એ વખત ગરમ પાણી અને કાર્બોલિક સાબુથી નાહવુ સૂર્યના તાપમા ૧-૨ કલાક શરીર ખુલ્લુ રાખી ફરવુ લોહી સાફ કરવા માટે ઉપવાસ અને ફલાહાર અને બસ્તિ સરસ છે લોહી સાફ થશે એટલે આ દરદો જલદી મટશે

૭૩ બળવું–દાઝવું

ઘણી વાર દાઝવાના અને બળી જવાના અકસ્માતો થાય છે. આવે વખતે શું કરવું જોઇએ તે આપણામાના ઘણા જાણતા નથી.

અગ્નિથી જો મહેજસાંજ દાઝ્યા હોઇએ તો તો સાધારણ તેલ લગાડવાથી સારું થઇ જાય છે. પરંતુ કેટલીક વખતે વધારે દાઝવાથી ચામડી લાલચોળ થઇ આવે છે અને શરીરે ફોલ્લા પડે છે; અને તેથી પણ વિશેષ દાઝયામાં આવ્યુ હોય છે તો ચામડી બળી ગયેલી હોઇ મોટું ભાડું ત્યાં પડી રહે છે.

શરીરનો ઘણો ભાગ જો થોડો દાઝી ગયેલો હોય તો ફિકર નહિ પરંતુ થોડો ભાગ જો વધુ દાઝી ગયો હોય તો ખરાબ અસર થાય છે. વળી બીજા ભાગ કરતાં છાતી અને પેટ ઉપરની ઘણી ચામડી થોડી બળે તો તેની વધુ ખરાબ અસર થાય છે. દાઝવાથી શરીર ઉપર જે અસર થાય છે તેના ચિહ્ન ત્રણ પ્રકારના છે. દરદી ઘણો દાઝ્યો હોય તો પહેલે દિવસે દરદી ધ્રૂજે છે, ગભરાય છે, તેનું શરીર ઠંડું પડી જાય છે અને ગભરામણમાં વખતે બેશુદ્ધ થઈ મરી પણ જાય છે. દરદી જીવે તો બીજે દિવસથી દાહને લીધે તેને તાવ આવે છે, દાઝેલો ભાગ પાકીને છૂટો પડે છે એકાદ અઠવાડિયાના ગાળામાં, કોઇ વખત, ફેફસાં અને આંતરડાંના દાહથી મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે. જો આ બધો

વખત દરદી બચી ગયો તો પછી ધીમે ધીમે રૂઝ આવી જાય છે અને ઘણી અશક્તિ લાગે છે, પણ ધીરે ધીરે સાજો થઇ જાય છે

ઉપાયો

(૧) સખત દાઝ્યો હોય અને સખત વેદના થતી હોય તો બ્રેન્ડી પાણી સાથે આપવી તાવ આવે તો હલકો જુલાબ આપવો દરદીને જેમ અશક્તિ આવતી જાય તેમ તેને સારો ખોરાક, દૂધ, ઇંડા, બ્રેન્ડી વગેરે આપવુ

(૨) *દાઝી ગયેલા ભાગ ઉપર ઓસડ લગાડવાનો મુખ્ય હેતુ તો એ છે કે તે ભાગને હવાના સંસર્ગથી બચાવવો હવાના સ્પર્શથી જલદી પાક થઇ આવે છે સાધારણ દાઝ્યામા તેલ લગાવવાથી આરામ થઇ જાય છે ફોલ્લા થયા હોય તો તેને ફોડીને પાણી કાઢવુ, પણ એ ચામડીને ખસેડવી નહિ એની ઉપર* **રાળનો મલમ** *લગાવવો દાઝ્યા ઉપર* **રાળનો મલમ** *ઘણુ સારુ કામ કરે છે રાળનો મલમ તૈયાર ન હોય તો* **ચૂનાનું નીતરું પાણી** *અને* **તલનું તેલ** *(અળસીનું તેલ હોય તો ઘણુ સારુ) સરખે વજને લઇ, થાળીમા હાથ વડે તેને ફીણી સફેદ મલમ જેવુ થશે તે એક ઝીણા મલમલના કપડા ઉપર લગાવી દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાવવુ આ ચૂનાના પાણી અને તેલનો મલમ બહુ સારુ કામ કરે છે તેથી ઠંડક પણ સારી વળે છે અને લીસાટને લીધે પાટો ચોટી રહેતો નથી વારવાર આ મલમ ચોપડ્યા કરવાથી સારો ફાયદો જણાય છે*

(૩) પિક્રિક ઍસિડનુ પ્રવાહી (૧ ઔંસમા ૫ ગ્રેન) સારુ કામ કરે છે, પરતુ આ દવા બધા રાખી શકે નહિ કારણ કે એને માટે લાયસેન્સની જરૂર રહે છે એમ બનાવવામા

આનો ઉપયોગ થતો હોવાથી આ દવા લાયસેન્સવાળા જ રાખી શકે છે.

(૪) વેસેલીનને સારી રીતે ગરમ કરી લીધા બાદ તેમાં સહેજ ઝીંક અને બોરીક મેળવી મલમ બનાવી લગાવવાથી પણ જલદી રૂઝ આવી જાય છે.

(૫) આંગળાં દાઝી ગયાં હોય તો સોડાના પાણીમાં અથવા છાશમાં બોળી રાખવાથી વેદના કમી થાય છે.

(૬) દાઝેલા ભાગ ઉપર એકલું ઘી અથવા મધ લગાવી શકાય. બાવળની છાલના ઉકાળાથી ધોવાથી પણ જલદી રૂઝ આવી જાય છે.

(૭) એક ઇલાજ કોપરેલનો છે. કોપરેલને ઉકાળવું અને તેમાં એક શેરે એક ચમચીપૂર બોરીક એસીડ નાખવું. તે ના હોય તો પણ ચાલે. કોપરેલને ઠંડું પડવા દઈ તેમાં ભીંજવેલું સ્વચ્છ ઝીણું વસ્ત્ર દાઝ્યા પર ઢાંકી દેવું અને તેને દર બે–અઢી કલાકે ફરી ફરીને પલાળવું. આથી દુઃખ વગર જલદી આરામ થશે.

૭૪ હડકવા

આપણા લોકોની દયા અજબ પ્રકારની છે. કૂતરાંને કોઈ ઘર આગળ પાળતું નથી અને હમેશાં ભોજનમાંથી કૂતરા માટે થોડોક ભાગ કાઢવામાં આવે છે તે તેને નાખવામાં આવે છે. એંઠું જૂઠું મોટે ભાગે કૂતરાંને મળે છે. તે ગમે તેવું ખાય અને ગમે ત્યાં ગંદકી કરે છે. આથી અનેક કૂતરાં શેરીએ શેરીએ ભટકતાં માલમ પડે છે. આવાં નધણિયાતાં કૂતરાં ખરેખર સમાજને ભારે બોજરૂપ છે. કૂતરાં કાં તો ઘર આગળ પાળવાં જોઈએ, નહિ તો તેને ઠાર કરવાં જ જોઈએ. આપણા લોકો કૂતરાંને નથી પાળતા કે નથી મારવા દેતા. પરિણામે કૂતરાં હડકાયાં થાય છે અને અનેકના જાન લે છે. હમણાં જ હાંસોટમાં એક હડકાયું કૂતરું નવ દશ જણને કરડી ગયું અને તે નવે ય જણને સુરત દવાખાને દોડવું પડ્યું. તો યે એક બેનાં મરણ થઈ ગયાં. કેટલી ઉપાધિ, કેટલું દુઃખ, કેટલો સંતાપ! મહાત્માજીએ હડકાયાં કૂતરાં મારવાની સલાહ આપી છે તે તદ્દન વાજબી છે. એક કૂતરી સાધારણ રીતે ૪–૫ બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. કૂતરીને પોતાને પેટ ભરીને કોઇ ખાવા આપતું નથી એટલે તે જ ભૂખી મરે છે તો તેનાં ૪–૫ બચ્ચાંનાં પેટ તો ક્યાંથી જ ભરાય? પરિણામે અધમુવાં કુરકુરિયાં દયાજનક રીતે ફરે છે. દયાનો ડોળ કરતાં સ્ત્રીપુરુષો નથી તેને પેટ ભરીને ખવડાવતાં કે નથી તેને મારતાં. પરિણામે

રિબાઇ રિબાઇને તે મરે છે. આવી દયા તે દયા કહેવાય કે કેમ તેજ માને સમજાતું નથી.

કૂતરાંને હડકવા થાય છે. આ એક જાતનું દરદ છે. આ દરદનાં જંતુઓ થાય છે. હડકવા થયા બાદ કૂતરાના મોંમાંથી લાળ પડયા કરે છે, તે ગમે તેને કરડવા દોડે છે. આમથી તેમ તે ભડકી ભડકીને દોડયા જ કરે છે. વખતે તે ઊલટી પણ કરે છે. આ ઊલટી ચેપી હોય છે. માટે આવી ઊલટી જોતાં વંત જ તેની ઉપર ઘાસતેલ છાંટીને તેને બાળી નાખવી જોઇએ. નહિ તો આ ઊલટી ઉપર પગ પડશે અને ચેપ બીજાને લાગશે. કૂતરું કરડયા વિના પણ હડકવાનો રેાગ લાગુ પડે છે * તેમાં આવું જ કંઈ કારણ હશે એમ મનાય છે.

ફક્ત કૂતરાને જ નહિ, શિયાળ, જરખ, બિલાડી, સસલાં વગેરેને પણ આ રેાગ લાગુ પડે છે.

હડકાયું જાનવર અથવા કૂતરું માણસને કરડયા પછીથી પંદર દિવસથી ૭ મહિના સુધીમાં તે જેને કરડયુ હોય તેને પણ હડકવા આવે છે. દરદી આમતેમ દોડે છે, શરીર અને માથું ગમે તેમ પછાડે છે, ઘાંટેા બેસી જાય છે, ગમે તેમ બોલે છે. આપણે ભલે અતિ ધીમે બોલીએ પણ તેના કાનમાં તો જાણે ભયંકર અવાજ થયો હોય એમ તેને લાગે છે. દરદી પાણી જોઇને ભડકે છે એટલે સંસ્કૃતમાં હડકવાને "जलत्रास" નામ આપેલું છે. આંખની કીકીઓ ગેાળગેાળ ફર્યા કરે છે. દરદીના ગળામાં સોજો

* "An outbreak of Rabies in Trinidad without history of bites & with symptoms of acute ascending Myelitis." by E. Weston Hurst B. Sc; M. D. and J. L. Pawan M. B. (Edin), D. P. H.
(*Lancet*, sept. 19, 1931 p. 622.)

આવી જાય છે મોજાને લીધે ખવાતું પીવાતુ નથી જડબુ બધ થઈ જાય છે આ દર્દ વધે છે ને દરદી મરી જાય છે

ઉપાયો

આ ભયકર રોગ માટે કોઇ પણ દવા છે જ નહિ ફક્ત **હડકવાની રસી** જ તેને માટે અકસીર છે મનમાર તરફના વૈદ્યો પાસે હડ નાની સારી દવા છે તે લોકો ઘણા કેમો માગ કરે છે, પરતુ સાધારણ રીતે આ માટે કોઇ ગમબાણ દવા છે જ નહિ કેટલાક વૈદ્યો શરપુખાના મૂળિયા, કેટલાક ધતુરાનો રસ વગેરે અકસીર છે એમ જણાવ છે, પરતુ તે વિશ્વસયોગ્ય નથી એટલે સૌથી સરસ ઈલાજ એ છે કે વડોદરા, સુરત, અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોની હોસ્પિટલોમા જઇ ૧૫-૨૬ રસી લઇ લેવી મોટે ભાગે ૧૪-૧૫ રસીમા તો દર્દ તદ્દન સારુ થઈ જાય છે જે મહાન નરે આ અદ્દભુત શોધ કરી છે તે નરનુ નામ **પેશ્ચરેર** છે તે ફ્રાન્સના વતની હતા આવા વીર પુરુષો ખરેખર પ્રાત સ્મરણીય છે

પરતુ રસી માટે જવા પહેલા આપણે અતિ અગત્યનું એક કાર્ય ઘર આગળ કરવાનુ છે કૂતરુ કરડે કે તુરત જ એ ભાગને જતુઘ્ન પ્રવાહીથી સારી રીતે ધોઈ કાઢવામા આવે તો ચેપ લાગવાનો ભય ઓછો થઇ જાય છે આપણે આગળ જોઇ ગયા કે હડકાયા કૂતરાની લાળ અને ઊલટી ખૂબ જ ચેપી હોય છે હડકાનુ ઝેર દાત વાટે નહિ પણ લાળવાટે જ લાગે છે આ રોગનુ ઝેર લોહી વાટે નહિ પરતુ જ્ઞાનતતુઓ વાટે શરીરમા ફરે છે માટે જ્યા આગળ કૂતરુ કરડયુ હોય ત્યા આગળ જરા પણ વખત ગુમાવ્યા વિના ધગધગતો અગારો ચાપી દેવો દરદી અને તેના સગાવહાલા આ વખતે આનાકાની કરી મૂકગે પરતુ દરદીના ભલા ખાતર તુરત જ આ પ્રમાણે અગારો ચાપી દેવો હિતાવહ છે

જો ઘરમાં કાર્બોલિક એસીડ હોય તો તે કરડયા ઉપર લગાવી દેવો. આથી જંતુ મરી જાય છે અને જંતુ મરી જાય એટલે ચેપનો ભય દૂર થઇ જાય છે. H.P. લોશનથી (રસકપૂરના પ્રવાહીથી) આ ભાગ બરાબર ધોઇ કાઢવાથી પણ જંતુ સાફ થઈ જાય છે. માટે રસી મુકાવવા જતાં પહેલાં આવી રીતે ડંખ બરાબર સાફ કરી લઈ ઉપર સ્વચ્છ પાટો બાંધી દેવો. દેવના ન ચંપાય અને કાર્બોલિક એસીડ કે રસકપૂરનું પ્રવાહી પણ ન હોય તો મરચાંનો ઝીણો ભૂકો ડંખ ઉપર દાબી દેવો. ઘણા આ પ્રમાણે કરે છે અને તે જંતુઓ મારવા માટે જ હશે એમ હું માનું છું.

વળી જેમ બને તેમ જલદી હોસ્પિટલમાં સારવાર માટે જવું જરૂરનું છે. કરડયા પછી ૨ થી ૬ અઠવાડિયાંમાં હડકવાનાં ચિહ્ન દેખાય છે. કોઇ પણ ચિહ્ન દેખાય તે પહેલાં જો રસીઓ મૂકવામાં આવે તો જ ફાયદો થાય. પાછળથી મટવાનો સંભવ નહિ જેવો જ છે. સરકાર તરફથી ઠરેલા ધોરણ પ્રમાણે આ રસી મુકાવવાનો ગરીબ માણસો પાસે કંઈ પણ ખર્ચ લેવાતો નથી અને અત્યંત ગરીબ માણસને જવા આવવા માટે મામલતદારને લખવાથી ભાડું પણ મળી શકે છે.

-

૭૫ ઝેરી ડંખો

વિંછીનો ડંખ

"પરમેગ્નેટ ઑફ પોટાસ" નામની દવાને ઝીણી વાટી ડંખ ઉપર મૂકવી. આ દવા ઉપર લિંબુના રસનાં ૧–૨ ટીપાં પાડવાં. લિંબુ તાજાં ન મળે તો લિંબુનો ઍસીડ (સાઇટ્રીક ઍસીડ) અથવા 'ટારટરિક ઍસીડ' બજારમાં વેચાતો મળે છે તે લાવી સૂકી શીશીમાં ભરી રાખવો. આ ઍસીડ પેલી દવા ઉપર મૂકવો અને પછી પાણીનું ૧ ટીપું ઉપર નાખવું; એટલે ફીણ જેવું થશે, વિંછી ઊતરી જશે.

મીઠાનું પાણી આંખમાં મૂકવાથી વિંછી ઊતરી જાય છે. કોઈ વખત 'પેનકિલર' ચોપડવાથી વિંછી ઊતરી જાય છે. ટૂંકમાં, ડંખની વેદના સામે સામી બળતરા થાય એવી દવા ચોપડવાથી વેદના ઓછી થાય છે. વિંછીની અનેક દવાઓ છે, પણ તેમાંની ઘણીખરી ગુણદાયક નથી.

અતિશય વેદના થતી હોય તો અફીણની પિચકારી મરાવવી. થોડુંક અફીણ ખાવાથી પણ ઠીક રાહત મળે છે. બાળકને અફીણ આપવું નહિ.

ભમરીનો ડંખ

કાળી માટી (ઝીણી વાટેલી)ને પાણીમાં પલાળી જાડી લોપરી ડંખ ઉપર મૂકવાથી સોજો ઊતરી જાય છે અને વેદના પણ કમી થઈ જાય છે.

શીળવા—શીળવા એ લોહીવિકારને લીધે થાય છે. માટે લોહી સુધરે એવી દવાઓ અને લોહીની ખટાશ દૂર કરે એવી જાતનો આહાર લેવો જોઇએ. દવામાં ગળોનો રસ અને દિવેલ લાગવાગટ એકાદ મહિના સુધી પીવું. શુદ્ધ ગંધક અને હરડે દૂધ સાથે લેવી. ખટાશ, મરચાં, કઠોળ, ખાવાં નહિ. ફળ ઉપર થોડા દિવસ રહેવાથી ઠીક આરામ મળે છે. ઝાડો બરાબર સાફ આવવો જોઇએ. ઝાડાની કબજિયાત હોય તો આંતરે દિવસે બસ્તિ લઇ લેવી. શીળવાનાં ઢીમણાં ઉપર સરસિયું તેલ અને મરી ચોપડવાથી શીળવાની વેદના લાગતી નથી અજીર્ણનો જ અવિકાર છે માટે પેટ સાફ રાખવું અને પેટ સાફ રાખવા માટે ફલાહાર અને દૂધ જેવી બીજી વસ્તુઓ નથી





આ જ લેખકનાં પુસ્તકો

૧	નિઘંટુ આદર્શ ભા ૧–૨	૧૩–૦–૦
૨	અભિનવ કામશાસ્ત્ર	૨–૮–૦
૩	બૃહદ્ગુજરાતની વનસ્પતિઓ	૨–૦–૦
૪	વૈદ્યકીય કાયદાશાસ્ત્ર	૧–૦–૦
૫	વનસ્પતિશાસ્ત્રી જયકૃષ્ણ ઇંદ્રજીનું જીવનચરિત્ર	૧–૮–૦
૬	કૌમારભૃત્ય	૦–૪–૦
૭	ઘરગથ્થુ વૈદક	૨–૦–૦

सरस्वती ग्रन्थमाळा

યોજના

ગૂજરાતમા જે જાગ્રતિ આવી છે તેને પોષે, ટકાવે અને વધારે, દેશાભિમાન જાગ્રત થાય તેમજ રાષ્ટ્રનિર્માણ કરવામા જોઈતા સદ્ગુણો ખીલે તે માટે જુદા જુદા દેશોમા થયેલ ક્રાન્તિઓના ઇતિહાસ, ક્રાન્તિકારી મહાન પુરુષોના જીવનચરિત્રો, ઐતિહાસિક વાર્તાઓ, તેમજ ખેડૂતો, કારીગરો, મજૂરો અને સ્ત્રીઓ જે આજના જીવનમા કચરાઈ રહેલ છે તેમના જીવનમા નવુ ચેતન પ્રગટે એવુ માહિત્ય આ ગ્રન્થમાળા દ્વારા આપવામા આવે છે

*

વાર્ષિક પૃષ્ઠ સખ્યા ૭૦૦

લગભગ ૯ થી ૧૦ પુસ્તકોમા
કેટલાક પુસ્તકો સચિત્ર પણ હોય છે

લવાજમ :

હિંદમા રૂ. ૨)   પરદેશના રૂ ૩

પહેલુ વર્ષ	પાકો સેટ	કિ રૂ	રા।
બીજુ વર્ષ	,,	,, રૂ	રા॥
ત્રીજુ વર્ષ	,,	,, રૂ	રા॥

ચોથુ વર્ષ ચાલે છે

- ૧ વીર વલ્લભભાઈ
- ૨ રાજાજીની વાતો
- ૩ અમેરિકાનું સ્વાતંત્ર્યયુદ્ધ
- ૪ જાતકકથાસંગ્રહ
- ૫–૬ ક્રાન્તિ
- ૭ ક્રાન્તિ કરી લગ
- ૮ '૧૮૫૭'
- ૯–૧૦ ઇટાલીનો મુક્તિયજ્ઞ
- ૧૧ ગરીબની હાય
- ૧૨–૧૪ વીરની હાકલ
- ૧૫ દારૂનિષેધ અને સ્વરાજ
- ૧૬ ગાંધીકૂચ [આલ્બમ]
- ૧૭ બારડોલીની હિજરત
- ૧૮ પૂજારીને પગલે
- ૧૯ લાલ ટોપી
- ૨૦ બોરસદની વીરાંગનાઓ
- ૨૧ અયોધ્યા ઓળિયા
- ૨૨ લૂંટાતું હિંદ
- ૨૩–૨૫ ૫૦ વર્ષ પછી–
- ૨૬ ગુફાનુ કમળ
- ૨૭ ક્રાન્તિને માર્ગે
- ૨૮ રૂપિયાનુ ઝાડ
- ૨૯–૩૧ ગાંધીવિચારદોહન
- ૩૨ ટેકને ખાતર
- ૩૩–૪ પરદેશી રાપડ સામે હરીફાઈ કેમ કરવી ?
- ૩૫–૩૬ મારી કહાણી

પ્રસ્થાન કાર્યાલય અમદાવાદ

ટૉલ્સ્ટૉય ગ્રન્થાવલિની યોજના

યોજના

- આ ગ્રન્થાવલિમાં ટૉલ્સ્ટૉયની સર્વોત્તમ કૃતિઓ જ લેવામાં આવશે.
- આ ગ્રન્થાવલિ દશથી બાર પુસ્તકોમાં, લગભગ ૨૫૦૦ પાનામાં, અને બેથી અઢી વર્ષમાં પૂરી કરવાની કોશિશ કરવામા આવશે.
- આ ગ્રન્થાવલિનું જે પુસ્તક ૨૦૦ કે તેથી વધુ પૃષ્ઠનું થશે તે પુસ્તક પાકા પૂંઠાનું આપવામાં આવશે
- આખી ગ્રન્થાવલિને અંતે ટૉલ્સ્ટૉયનું જીવન અને તેના ગ્રન્થોના સ્વતંત્ર અભ્યાસના ફળરૂપ એક ચરિત્રાત્મક તેમ વિવેચનાત્મક પુસ્તક આપવામાં આવશે.

લવાજમ

- આ ગ્રન્થાવલિનાં પુસ્તકો ગ્રન્થાવલિના ગ્રાહકોને પોણી કિંમતે મળશે. ટપાલ ખર્ચ ગ્રાહકને શિર રહેશે.
- દર વર્ષે રૂ. ૫ થી વધુ કિંમતનાં પુસ્તકો (ગ્રાહક તરીકે પોણી કિંમત ગણતાં) પ્રસિદ્ધ કરવામાં નહિ આવે. એટલે દરેક ગ્રાહકે શરૂઆતમાં રૂા. ૫ મોકલી આપવા. એ રકમમાંથી બહાર પડતાં પુસ્તકો વર્ષ દરમિયાન મોકલાશે.
- આ ઉપરાંત દરેક ગ્રાહકે પ્રવેશિક ફીનો રૂા. ૧ ભરવો પડશે તે તેમને આખી ગ્રન્થાવલિ પૂરી થયે પાછો આપવામાં આવશે

પુસ્તકો

(૧) પ્રેમનો દંભ (૨) સ્ત્રી અને પુરુષ (૩) કથાવલિ (૪–૫) નવો અવતાર [Resurrection] (૬) દષ્ટિપરિવર્તન [નિબંધો, લેખો] (૭) દાંપત્ય ને બીજી વાતો (૮) નાટકો (૯) આત્મકથા (૧૦) કળા એટલે શું ! (૧૧) ગામડામાં ત્રણ દિવસ વગેરે વગેરે.

— આ ઉપરાંત બીજાં હિતકર હશે તે પણ અપાશે

પ્રસ્થાન કાર્યાલય : અમદાવાદ